જૈન તત્ત્વજ્ઞાન તથા આચારને
સુંદર સરલ શૈલીએ રજૂ કરતી

જૈન શિક્ષાવલી

પ્રથમ શ્રેણીનાં ૧૨ પુસ્તકો

૧ જીવનનું ધ્યેય
૨ પરમપદના સાધનો
૩ ઇષ્ટદેવની ઉપાસના
૪ સદ્ગુરુસેવા
૫ આદર્શ ગૃહસ્થ
૬ આદર્શ સાધુ
૭ નિયમો શા માટે ?
૮ તપની મહત્તા
૯ મંત્રસાધન
૧૦ યોગાભ્યાસ
૧૧ વિશ્વશાંતિ
૧૨ સફલતાનાં સૂત્રો

શ્રેણીનું મૂલ્ય રૂા ૬-૦૦ પોસ્ટેજ ૧-૦૦ અલગ
માત્ર ગણતરીની નકલો જ બાકી રહી છે, માટે તમારી નકલ આજે જ મેળવી લો તથા હવે પછી પ્રગટ થનારી બીજી શ્રેણીના ગ્રાહક બનો.

નોંધ-બારમા નિબંધને છેડે આખી શ્રેણીનું શુદ્ધિપત્રક આપ્યું છે, તે પ્રમાણે સુધારો કરી પુસ્તકોનો ઉપયોગ કરવા વિનંતિ છે.

जैन शिक्षावली पुष्प दशमु

યોગાભ્યાસ

卐

લેખક

સાહિત્યવારિધિ શતાવધાની પંડિત

શ્રી ધીરજલાલ ટોકરશી શાહ

*

પ્રકાશક

જૈન સાહિત્ય-પ્રકાશન-મંદિર

મુંબઇ – ૯.

મૂલ્ય પચાસ નયા પૈસા

પ્રકાશક
નરેન્દ્રકુમાર ડી. શાહ
વ્યવસ્થાપક જૈન સાહિત્ય-પ્રકાશન-મંદિર
લધાભાઈ ગુણપત બીલ્ડીંગ,
ચીંચ બંદર, મુંબઈ-૯

પહેલી વાર ૨૦૦૦
સં ૨૦૧૫, સને ૧૯૫૯

મુદ્રક –
મણિલાલ છગનલાલ શાહ
નવપ્રભાત પ્રીન્ટીંગ પ્રેસ,
ઘીકાંટા રોડ, અમદાવાદ.

પ્રકાશકનું નિવેદન

જૈન મહર્ષિઓએ જીવનની સુધારણા માટે જે તત્ત્વજ્ઞાન ઉપદેશ્યુ છે તથા જે આચારની પ્રરૂપણા કરી છે, તે સહુ સરળતાથી સમજી શકે તે માટે જૈન શિક્ષાવલીની યોજના હાથ ધરવામા આવી છે હાલ તેમાં બાર પુસ્તકો પ્રકટ કરવામા આવે છે, પરંતુ સયોગો વધારે સાનુકૂળ દેખાશે તો તેમા બીજા પુસ્તકો પણ પ્રકટ કરવામા આવશે.

આ પુસ્તકો દીર્ઘચિંતન-મનનના પરિણામે સુંદર શૈલીમા લખાયેલા છે, એટલે તે સહુને પસંદ પડશે એમાં શંકા નથી

જૈન શિક્ષાવલીની યોજના સાકાર બની તેમા અનેક મુનિગણો, સસ્થાઓ અને ગૃહસ્થોનો સહકાર નિમિત્તભૂત છે ખાસ કરીને પ પૂ આ મહારાજશ્રી વિજયલક્ષ્મણસૂરીશ્વરજી, તેમના વિદ્વાન્ શિષ્યરત્ન મુનિરાજશ્રી કીર્તિવિજયજી, પ પૂ. આ મહારાજશ્રી વિજયપ્રેમસૂરીશ્વરજીના શિષ્યરત્નો પૂ. પં મહારાજ શ્રીભદ્રંકરવિજયજી, પૂ. મુ શ્રી ભાનુવિજયજી, તથા પૂ મુ શ્રી કુંદકુંદવિજયજી તેમજ પ પૂ. આ મહારાજશ્રી વિજયજંબૂસૂરીશ્વરજી, તેમના શિષ્યરત્ન મુ શ્રી ભુવનવિજયજી અને પ પૂ આ મહારાજશ્રી વિજયઅમૃતસૂરીશ્વરજીના વિદ્વાન્ શિષ્યરત્ન પૂ પં મ શ્રી ધુરંધરવિજયજી તથા પ પૂ. આ મહારાજશ્રી વિજયધર્મસૂરિજીના શિષ્યરત્ન મુનિશ્રી યશોવિજયજી વગેરેએ આ યોજનાને સહકારી તેને વેગ આપવામા કિંમતી સહાય આપી છે, તે માટે તેમનો ખાસ આભાર માનીએ છીએ ઉપરાંત શેઠ માણેકલાલ ચુનીલાલ શેઠ ચંદુલાલ વર્ધમાન શેઠ ચતુરભાઈ નગીનદાસ (બેરેશામરાગા) શ્રીમાન બી કે શાહ, યોગી શ્રી ઉમેદચંદજી, શ્રી નાગકુમાર મકાતી તથા જૈનધાર્મિક શિક્ષણસંઘ-મુંબઈના કાર્યવાહકો શ્રી પ્રાણજીવન હ. ગાંધી વગેરેએ આ કાર્યમાં સહકાર આપી અમને ઉત્સાહિત કર્યા છે, તે માટે તેમનો પણ આભાર માનીએ છીએ. આ પુસ્તકોમા વિજ્ઞાપન આપનાર દરેક સસ્થાઓના પણ અમે આભારી છીએ.

વિષયાનુક્રમ



॥ ॐ ह्रीँ अर्हं नमः ॥

યોગાભ્યાસ

૧—યોગનો મહિમા

જૈન ધર્મ અહિંસાપ્રધાન છે, તેમ યોગપ્રધાન પણ છે, પરંતુ તેનું જોરથી ઉચ્ચારણ કરવામાં આવતું નથી, એટલે આપણામાંના ઘણા એમ સમજતા થયા છે કે યોગ તો તપોવનમાં રહેલા ઋષિઓ સાધે, ભગવા વસ્ત્રધારી સાધુસંન્યાસીઓ સાધે કે શરીરે ભસ્મ ચોળનારા ખાખી બાવા વગેરે સાધે, આપણે તેની સાથે કંઈ લેવા દેવા નહિ. આ એક પ્રકારની ભારે ગેરસમજ છે અને તે આપણે દૂર કરવી જ જોઈએ.

શ્રી ભદ્રબાહુસ્વામીએ આવશ્યકનિર્યુક્તિમાં સાધુની વ્યાખ્યા કરતાં જણાવ્યું છે કે 'निव्वाणसाहए जोगे जम्हा साहंति साहुणो—જેઓ નિર્વાણસાધક યોગની સાધના કરે છે, તેઓ સાધુ કહેવાય છે' આનો અર્થ એ થયો કે જ્યાં યોગસાધના છે, યોગનો અભ્યાસ છે, ત્યાં જ સાધુતા છે. જ્યાં યોગસાધના નથી, યોગનો અભ્યાસ નથી, ત્યાં સાધુતા નથી. આ યોગાભ્યાસ અન્ય કોઈ હેતુથી નહિ પણ નિર્વાણપ્રાપ્તિ એટલે મુક્તિ કે મોક્ષ મેળવવા

માટે જ કરવો જોઈએ, એમ તેમણે યોગપદને નિર્વાણ સાધક વિશેષણ લગાડીને સૂચિત કર્યું છે

શ્રી જિનભદ્રગણિ ક્ષમાશ્રમણે ધ્યાનશતકનુ મ ગલાચરણ કરતા ચરમતીર્થ કર શ્રી મહાવીરસ્વામીને યોગીશ્વર તરીકે વ દના કરી છે, કારણ કે તેમણે શુકલધ્યાનરૂપી પ્રજ્વલિત અગ્નિથી કર્મો રૂપી ઈંધનને બાળી નાખ્યા હતા

શ્રી માનતુ ગસૂરિજીએ ભક્તામરસ્તોત્રમા શ્રી આદીશ્વર પ્રભુને યોગ જાણનાર યોગીશ્વર તરીકે બીરદાવ્યા છે આ રીતે બીજા પણ અનેક આચાર્યોએ શ્રી જિનેશ્વરદેવોને યોગકુશળ, યોગપાર ગત, યોગીન્દ્ર વગેરે નામોથી સ બોધ્યા છે, એટલે યોગસાધના કે યોગાભ્યાસ એ જૈન જીવનનુ એક મહત્વપૂર્ણ અ ગ છે, એમા શ કા રાખવાનુ કોઈ કારણ નથી

જૈન મહર્ષિઓ યોગની પ્રશ સા કરતા જણાવે છે કે—

'યોગ શ્રેષ્ઠ કલ્પતરુ જેવો છે, યોગ ઉત્તમ ચિ તામણિ રત્ન જેવો છે, યોગ સર્વ ધર્મમા મુખ્ય છે અને યોગ એ સિદ્ધિ કે મુક્તિનુ પોતાનુ ગૃહ છે'

'વળી તે યોગ જન્મરૂપી બીજને બાળનારો છે, જરા અવસ્થાની મહાજરા છે, દુ ખોને માટે ક્ષય રોગ જેવો છે અને મૃત્યુનુ મૃત્યુ નિપજાવનારો છે, અર્થાત્ અમરતા પ્રાપ્ત કરાવનારો છે'

તાત્પર્ય કે યોગથી સર્વ ઈચ્છિત વસ્તુઓ મળે છે, અનેક પ્રકારની સિદ્ધિઓ ઉત્પન્ન થાય છે અને જન્મ,

જરા તથા મૃત્યુ ટાળી શકાય છે આથી વધારે શ્રેષ્ઠ વસ્તુ આ જગતમા બીજી કઈ હોઈ શકે?

કોઈ એમ કહેતુ હોય કે અમારે બીજુ કઈ જોઈતુ નથી, સિદ્ધિઓનો ખપ નથી, પણ માત્ર જીવનને સુધારવુ છે, જીવનનુ ઉચ્ચ પ્રકારે ઘડતર કરવુ છે, તો એ લાભ પણ યોગસાધના કે યોગાભ્યાસથી મળી શકે છે આ રહ્યા તેની પ્રતીતિ કરાવનારા શબ્દો

धृति क्षमा सदाचारो, योगवृद्धि शुभोदया ।
आदयेता गुरुत्व च शमसौख्यमनुत्तरम् ॥

'યોગથી ધૃતિ એટલે સતોષ કેળવાય છે, ક્ષમા એટલે ઉદારતાનો ગુણ પ્રકટે છે, સદાચાર એટલે સત્પુરુષો એ પ્રતિષ્ઠિત કરેલો આચાર પાળવાનુ મન થાય છે, શુભોદયવાળી યોગવૃદ્ધિ એટલે પુણ્યનો ઉદય થાય તેવી પ્રવૃત્તિઓનો વધારો કરવાનુ બળ આવે છે, આદેયતા એટલે બીજા પણ પોતાની પ્રવૃત્તિનુ પ્રશસાપૂર્વક અનુકરણ કરે એવી સ્થિતિ ઉત્પન્ન થાય છે ગુરુત્વ એટલે બીજાના ગુરુ થવાની શક્તિ ઉદ્ભવે છે, અને શ્રેષ્ઠ શમસુખ એટલે અપૂર્વ શાતિ કે અદ્ભુત પ્રસન્નતાનો અનુભવ કરી શકાય છે'

એટલુ જ નહિ—

विनिवृत्ताग्रहत्व च तथा द्वद्वसहिष्णुता ।
तदभावश्च लाभ श्च, बाह्यानां कालसंगत ॥

'યોગથી આગ્રહરહિતપણુ પ્રકટે છે, એટલે હઠાગ્રહ, કદાગ્રહ કે પૂર્વગ્રહ નાશ પામે છે સત્યની પ્રાપ્તિ નહિ થવાના જે ચાર કારણો મનાયા છે, તેમાંનુ એક કારણ આ હઠાગ્રહ, કદાગ્રહ કે પૂર્વગ્રહ પણ છે તે દૂર થઈ જતા સરળતા પ્રાપ્ત થાય છે, એટલે ધર્મપ્રાપ્તિ સુલભ બને છે દ્વદ્વ એટલે સુખ અને દુ ખ, તેની સહિષ્ણુતા એટલે સહન કરી લેવાની શક્તિ આવે છે બીજા શબ્દોમા કહીએ તો 'સુખસમયમા છકી નવ જવું, દુ ખમા ન હિમત હારવી' એ સ્થિતિ ઉત્પન્ન થતાં જરા, ઇંદ્રિયહાનિ વગેરે બાહ્ય દુ ખોના અભાવનો લાભ થાય છે અર્થાત્ મોટી ઉમર થવા છતા ઘડપણ દેખાતુ નથી કે કોઈ ઇંદ્રિયમા શિથિલતા આવતી નથી

किं चान्यद्योगत स्थैर्यं, धैर्यं श्रद्धा च जायते ।
मैत्री जनप्रियत्व च, प्रातिभ तत्त्वमानसम् ॥

'વધારે શુ કહીએ? યોગથી બુદ્ધિની સ્થિરતા થાય છે, ધૈર્ય અને શ્રદ્ધા પ્રકટે છે, સર્વ જીવો સાથે મૈત્રીભાવ ઉત્પન્ન થાય છે, લોકપ્રિયતા સાંપડે છે અને તત્ત્વની પરીક્ષા કરી શકે એવું પ્રતિભાશાળી મન પ્રાપ્ત થાય છે'

મહર્ષિ પતજલિએ યોગદર્શનના સમાધિપાદમાં ऋतम्भरा तत्र प्रज्ञा ૧-૪૮ ॥ એ સૂત્રથી આ વાતનુ સમર્થન કર્યું છે' ऋत એટલે સત્યનુ નિર્મિતિ-ધારણ-પોષણ કરે છે, તે ऋतभरा આનો સ્પષ્ટાર્થ એ છે કે શ્રુતપ્રજ્ઞા, અનુમાનપ્રજ્ઞા અને લૌકિકપ્રત્યક્ષપ્રજ્ઞાથી વસ્તુમા

રહેલા સાધારણુ ધર્મો સમજાય છે, ત્યારે ઋતભરા પ્રજ્ઞાથી વસ્તુમા રહેલા અસાધારણુ ધર્મો સમજાય છે અને તેથી દૂર રહેલું, પૃથ્વી આદિથી ઢકાયેલું અને ભૂત તથા ભાવિના ગર્ભમા છૂપાયેલુ બધુ પ્રત્યક્ષ થાય છે

અન્ય મહર્ષિઓએ યોગની જે પ્રશસા કરી છે, તેનાથી પણુ આપણે પરિચિત થઇએ

તેઓ કહે છે —

स्नात तेन समस्ततीर्थसलिले सर्वाऽपि दत्तावनि-
र्यज्ञाना च सहस्रमिष्टमखिला देवाश्च सपूजिता ।
संसाराच्च समुद्धृता स्वपितरस्त्रैलोक्यपूज्योऽप्यसौ,
यस्य ब्रह्मविचारणे क्षणमपि, स्थैर्यं मन' प्राप्नुयात् ॥

'જે મનુષ્યનુ મન બ્રહ્મવિચારણામા ક્ષણુપણુ સ્થિરતા ધારણુ કરે છે, અર્થાત્ યોગાભ્યાસમા લીન બને છે, તેણે સકલ તીર્થોના જલમા સ્નાન કર્યું છે, સમસ્ત પૃથ્વીનુ દાન દીધુ છે, હજારો યજ્ઞ કર્યા છે, સર્વ ઇષ્ટ દેવોને સારી રીતે પૂજ્યા છે, પોતાના પિતૃઓનો સસારથી ઉદ્ધાર કર્યો છે અને તે ત્રણે લોકમા પૂજ્ય છે'

कुल पवित्र जननी कृतार्था,
विश्वंभरा पुण्यवती च तेन ।
अपारसवित्सुखसागरेऽस्मि-
लीन परे ब्रह्मणि यस्य चेत' ॥

'જે મનુષ્યનુ ચિત્ત અપાર જ્ઞાન અને આનદના સાગરરૂપ પરબ્રહ્મમા લીન થાય છે, તેનુ કુલ પવિત્ર છે,

તેની માતાને ધન્ય છે અને તેનાથી જ પૃથ્વી પાવન થાય છે '

ईज्याचारदमाहिंसा-दानस्वाध्यायकर्मणाम् ।
अय तु परमो धर्मो, यद्योगेनात्मदर्शनम् ॥

'વિવિધ પ્રકારના યજ્ઞયાગો, સ્નાનાદિ બાહ્ય આચારો, ઇન્દ્રિયોનુ દમન, જીવદયા, દાનાદિપરોપકારપ્રવૃત્તિઓ અને શાસ્ત્રનુ પઠન-પાઠન આદિ તમામ કર્મોમા યોગવડે થતુ આત્મદર્શન જ પરમ ધર્મ છે '

૨-યોગના અભ્યાસ અગે કેટલીક સૂચનાઓ

યોગનો આ મહિમા જાણ્યા પછી ઘણાને ઇચ્છા થઈ આવે છે કે 'ચાલો, આપણે પણ યોગનો અભ્યાસ કરીએ' પણ તેઓ પોતાના જીવનની ઘરેડ બદલી શકતા નથી, એટલે આ ઇચ્છા અમલમા આવતી નથી આ જોઇને જ અનુભવી પુરુષોએ કહ્યુ છે કે—

क्रियायुक्तस्य सिद्धि स्यादक्रियस्य कथ भवेत् ।
न शास्त्रपाठमात्रेण, योगसिद्धि प्रजायते ॥

' ક્રિયાયુક્તને સિદ્ધિ થાય, પણ અક્રિયાવાનને કેમ થાય ? યોગના શાસ્ત્રો વાચી જવાથી કે સાભળી જવા માત્રથી યોગસિદ્ધિ થતી નથી '

કેટલાક કહે છે કે 'યોગાભ્યાસ કરવા માટે તો અમે તત્પર છીએ, પણ તે ઘણો કઠિન હોવાથી અમારાથી થઈ શકે એમ લાગતુ નથી '

આ સ્થિતિનુ નિવારણ કરવા માટે અનુભવી પુરુષોએ કહ્યુ છે કે ' सर्वेषा तु पदार्थानामभ्यास कारण परम् । સર્વ પદાર્થોનુ પરમ કારણ અભ્યાસ છે ' અર્થાત્ અભ્યાસ વડે સર્વ કંઈ સિદ્ધ થઈ શકે છે તેના ઉદાહરણો આપતા તેમણે જણાવ્યુ છે કે—

अभ्यासेन स्थिर चित्तमभ्यासेनानिलच्युति ।
ह्यभ्यासेन परानन्दो ह्यभ્યासेनात्मदर्शनम् ॥

'મન અત્યત અસ્થિર છે, છતા અભ્યાસવડે તેને સ્થિર કરી શકાય છે વાયુને કાબૂમા લાવવાનુ કામ ઘણુ કઠિન છે છતા તે પણ અભ્યાસ વડે કાબૂમા આવી શકે છે પરમાનદની પ્રાપ્તિ સહેલી નથી, છતા તે પણ અભ્યાસ વડે થઈ શકે છે અને આત્મદર્શન કે આત્મસાક્ષાત્કાર જે યોગનુ પ્રધાન લક્ષ્ય છે, તે પણ અભ્યાસ વડે જ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે' માટે યોગાભ્યાસ શી રીતે થઈ શકે ? એમ માની બેસી રહેવાનુ નથી

૩—યોગાભ્યાસ કરનારમા હોવા જોઈતા ગુણો

યોગનો અભ્યાસ કરનારમા કેવા ગુણ હોવા જોઈએ ? તેનુ વર્ણન કરતા યોગવિશારદો જણાવે છે કે—

उत्साहात्साहसाद्धैर्यात् तत्त्वज्ञानाच्च निश्चयात् ।
जनसंगपरित्यागात् षड्भिर्योग प्रसिद्ध्यति ॥

'ઉત્સાહ, હિમ્મત, ધૈર્ય, તત્ત્વજ્ઞાન, દૃઢ નિશ્ચય અને જનસગપરિત્યાગ એ છ અગોથી યોગ સારી રીતે સિદ્ધ થાય છે '

તેની માતાને ધન્ય છે અને તેનાથીજ પૃથ્વી પાવન થાય છે '

ईज्याचारदमाहिंसा–दानस्वाध्यायकर्मणाम् ।
अय तु परमो धर्मो, यद्योगेनात्मदर्शनम् ॥

'વિવિધ પ્રકારના યજ્ઞયાગો, સ્નાનાદિ બાહ્ય આચારો, ઇન્દ્રિયોનુ દમન, જીવદયા, દાનાદિપરોપકારપ્રવૃત્તિઓ અને શાસ્ત્રનુ પઠન–પાઠન આદિ તમામ કર્મોમા યોગવડે થતું આત્મદર્શન જ પરમ ધર્મ છે '

૨–યોગના અભ્યાસ અંગે કેટલીક સૂચનાઓ

યોગનો આ મહિમા જાણ્યા પછી ઘણાને ઇચ્છા થઈ આવે છે કે 'ચાલો, આપણે પણ યોગનો અભ્યાસ કરીએ' પણ તેઓ પોતાના જીવનની ઘરેડ બદલી શકતા નથી, એટલે આ ઇચ્છા અમલમા આવતી નથી આ જોઇને જ અનુભવી પુરુષોએ કહ્યુ છે કે—

क्रियायुक्तस्य सिद्धि स्यादक्रियस्य कथ भवेत् ।
न शास्त्रपाठमात्रेण, योगसिद्धि प्रजायते ॥

' ક્રિયાયુક્તને સિદ્ધિ થાય, પણ અક્રિયાવાનને કેમ થાય ? યોગના શાસ્ત્રો વાચી જવાથી કે સાભળી જવા માત્રથી યોગસિદ્ધિ થતી નથી '

કેટલાક કહે છે કે 'યોગાભ્યાસ કરવા માટે તો અમે તત્પર છીએ, પણ તે ઘણો કઠિન હોવાથી અમારાથી થઈ શકે એમ લાગતુ નથી '

આ સ્થિતિનુ નિવારણ કરવા માટે અનુભવી પુરુષોએ કહ્યુ છે કે 'सर्वथा तु पदार्थानामभ्यास कारण परम् । સર્વ પદાર્થોનુ પરમ કારણ અભ્યાસ છે' અર્થાત્ અભ્યાસ વડે સર્વ કંઈ સિદ્ધ થઈ શકે છે તેના ઉદાહરણો આપતા તેમણે જણાવ્યુ છે કે—

अभ्यासेन स्थिर चित्तमभ्यासेनानिलच्युति ।
अभ्यासेन परानन्दो ह्यभ्यासेनात्मदर्शनम् ॥

'મન અત્યત અસ્થિર છે, છતા અભ્યાસવડે તેને સ્થિર કરી શકાય છે વાયુને કાબૂમા લાવવાનુ કામ ઘણુ કઠિન છે છતા તે પણ અભ્યાસ વડે કાબૂમા આવી શકે છે પરમાનદની પ્રાપ્તિ સહેલી નથી, છતા તે પણ અભ્યાસ વડે થઈ શકે છે અને આત્મદર્શન કે આત્મસાક્ષાત્કાર જે યોગનુ પ્રધાન લક્ષ્ય છે, તે પણ અભ્યાસ વડે જ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે' માટે યોગાભ્યાસ શી રીતે થઈ શકે? એમ માની બેસી રહેવાનુ નથી

૩—યોગાભ્યાસ કરનારમાં હોવા જોઈતા ગુણો

યોગનો અભ્યાસ કરનારમા કેવા ગુણ હોવા જોઈએ? તેનુ વર્ણન કરતા યોગવિશારદો જણાવે છે કે—

उत्साहात्साहसाद्धैर्यात् तत्त्वज्ञानाच्च निश्चयात् ।
जनसगपरित्यागात् षड्भिर्योग प्रसिद्ध्यति ॥

'ઉત્સાહ, હિમ્મત, ધૈર્ય, તત્ત્વજ્ઞાન, દૃઢ નિશ્ચય અને જનસગપરિત્યાગ એ છ અગોથી યોગ સારી રીતે સિદ્ધ થાય છે'

, તેની માતાને ધન્ય છે અને તેનાથીજ પૃથ્વી પાવન થાય છે '

ईज्याचारदमाहिंसा–दानस्वाध्यायकर्मणाम् ।
अयं तु परमो धर्मो, यद्योगेनात्मदर્शનम् ॥

'વિવિધ પ્રકારના યજ્ઞયાગો, સ્નાનાદિ બાહ્ય આચારો, ઇન્દ્રિયોનુ દમન, જીવદયા, દાનાદિપરોપકારપ્રવૃત્તિઓ અને શાસ્ત્રનુ પઠન–પાઠન આદિ તમામ કર્મોમા યોગવડે થતુ આત્મદર્શન જ પરમ ધર્મ છે '

૨–યોગના અભ્યાસ અગે કેટલીક સૂચનાઓ

યોગનો આ મહિમા જાણ્યા પછી ઘણાને ઇચ્છા થઈ આવે છે કે 'ચાલો, આપણે પણ યોગનો અભ્યાસ કરીએ' પણ તેઓ પોતાના જીવનની ઘરેડ બદલી શકતા નથી, એટલે આ ઇચ્છા અમલમા આવતી નથી આ જોઈને જ અનુભવી પુરુષોએ કહ્યુ છે કે—

क्रियायुक्तस्य सिद्धिः स्यादक्रियस्य कथं भवेत् ।
न शास्त्रपाठमात्रेण, योगसिद्धिः प्रजायते ॥

' ક્રિયાયુક્તને સિદ્ધિ થાય, પણ અક્રિયાવાનને કેમ થાય ? યોગના શાસ્ત્રો વાચી જવાથી કે સાભળી જવા માત્રથી યોગસિદ્ધિ થતી નથી '

કેટલાક કહે છે કે 'યોગાભ્યાસ કરવા માટે તો અમે તત્પર છીએ, પણ તે ઘણો કઠિન હોવાથી અમારાથી થઈ શકે એમ લાગતુ નથી '

આ સ્થિતિનું નિવારણ કરવા માટે અનુભવી પુરુષોએ કહ્યું છે કે 'सर्वेषां तु पदार्थानामभ्यास कारण परम् । સર્વ પદાર્થોનું પરમ કારણ અભ્યાસ છે' અર્થાત્ અભ્યાસ વડે સર્વ કંઈ સિદ્ધ થઈ શકે છે તેના ઉદાહરણો આપતા તેમણે જણાવ્યું છે કે—

अभ्यासेन स्थिरं चित्तमभ्यासेनानिलच्युतिः ।
अभ्यासेन परानन्दो ह्यभ्यासेनात्मदर्शनम् ॥

'મન અત્યંત અસ્થિર છે, છતાં અભ્યાસવડે તેને સ્થિર કરી શકાય છે વાયુને કાબૂમાં લાવવાનું કામ પણ કઠિન છે છતાં તે પણ અભ્યાસ વડે કાબૂમાં આવી શકે છે પરમાનંદની પ્રાપ્તિ સહેલી નથી, છતાં તે પણ અભ્યાસ વડે થઈ શકે છે અને આત્મદર્શન કે આત્મસાક્ષાત્કાર જે યોગનું પ્રધાન લક્ષ્ય છે, તે પણ અભ્યાસ વડે જ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે' માટે યોગાભ્યાસ શી રીતે થઈ શકે? એમ માની બેસી રહેવાનું નથી

૩—યોગાભ્યાસ કરનારમાં હોવા જોઈતા ગુણો

યોગનો અભ્યાસ કરનારમાં કેવા ગુણ હોવા જોઈએ? તેનું વર્ણન કરતા યોગવિશારદો જણાવે છે કે—

उत्साहात्साहसाद्धैर्यात् तत्त्वज्ञानाच्च निश्चयात् ।
जनसङ्गपरित्यागात् षड्भिर्योगः प्रसिद्ध्यति ॥

'ઉત્સાહ, હિંમત, ધૈર્ય, તત્ત્વજ્ઞાન, દૃઢ નિશ્ચય અને જનસંગપરિત્યાગ એ છ અંગોથી યોગ સારી રીતે સિદ્ધ થાય છે'

ઉત્સાહ વિના પ્રવૃત્તિ થતી નથી, માટે પ્રથમ તેનુ વિધાન છે હિમ્મત વિના આગળ વધી શકાતુ નથી, માટે બીજુ તેનુ વિધાન છે આગળ વધતા અનેક જાતની મુશ્કેલીઓ આવે તે ધૈર્યથી જ ઓળગી શકાય છે, માટે ત્રીજુ વિધાન તેનુ છે વળી વૃત્તિઓ કે વિચારોના વહેણને સ્થિર રાખવા માટે તત્ત્વજ્ઞાન એ પુષ્ટ આલબન છે, તેથી ચોથુ વિધાન તેનુ છે દૃઢ નિશ્ચય વિના સ્વીકૃત કાર્ય પૂર્ણ થતુ નથી, માટે પાચમુ વિધાન તેનુ છે અને લોકસમૂહમા રહેવાથી ચિત્તવૃત્તિઓનુ જ્યા ત્યા આકર્ષણ થાય છે, તેથી છઠ્ઠુ વિધાન જનસગપરિત્યાગનુ છે વધારામા જૈન મહર્ષિઓએ કહ્યુ છે કે—

विभूसा इत्थिससग्गो, पणीय रसभोयण ।
नरस्सऽत्तगवेसिस्स, विस तालउड जहा ॥

'જે પુરુષ આત્મશોધક છે, આત્મદર્શનનો અભિલાષી છે એટલે કે યોગાભ્યાસ કરવાની ઇચ્છા રાખનાર છે, તેને માટે શૃગાર, સ્ત્રીઓનો સ સર્ગ અને પૌષ્ટિક-સ્વાદિષ્ટ ભોજન એ સર્વે તાલપુટ વિષ જેવા છે' તાત્પર્ય કે જેને સાચી યોગસાધના કરવી છે, તેણે શરીરની ટાપટીપ છોડી દેવી જોઇએ, સ્ત્રીઓના સહવાસ છોડી દેવો જોઇએ અને બને તેટલો સાદો અને નિરસ આહાર લેવો જોઈએ

આ વાત અહીં અમે ભારપૂર્વક કહેવા ઈચ્છીએ છીએ, કારણ કે આજે યોગસાધનાના ઉદ્દેશથી ચાલતા કેટલાક યોગાશ્રમોમા આમાંના એક પણ સિદ્ધાન્તનુ યથાર્થ પાલન

થતું નથી યોગસાધકો દરરોજ સ્નાન કરીને ઉત્તમ સુલા યમ વસ્ત્રો પહેરે છે, માથામા તેલ વગેરે નાખે છે અને પુષ્પમાલાઓથી પોતાના શરીરોને શણગારે છે વળી રેશમી વસ્ત્રો વાપરે છે અને કસબી કોરના શાલ-દુશાલાનો ઉપ યોગ કરે છે. તે ઉપરાત ત્યાં સ્ત્રી અને પુરુષોને રહેવાના-સ્થાનો અલગ હોવા છતા દિવસમા એકબીજાને મળવાનુ ચાલુ હોય છે અને હાસ્ય, ઠઠ્ઠા મશ્કરી કરવાની મોજ મણાતી હોય છે આ બધાનુ પરિણામ એ આવે છે કે પુરુષોની સ્ત્રી પ્રત્યેની અને સ્ત્રીઓની પુરુષ પ્રત્યેની આક ર્ષણવૃત્તિ ચાલુ જ રહે છે અને પરિણામે જે બ ધનમાથી છૂટવુ હોય છે, તે બ ધનો વધારે મજબૂત થાય છે વળી ત્યા ખોરાકનુ ધોરણ પણ એવું હોય છે કે જે વૃત્તિઓને શાત કરવામા મદદ કરતું નથી દાખલા તરીકે દૂધનો વધારે પડતો ઉપયોગ. દૂધ શીઘ્ર વીર્ય પેદા કરનારુ હોઈ બ્રહ્મચર્યપાલનમા ઘણી મુશ્કેલી પડે છે એટલે શૃગારનો ત્યાગ, સ્ત્રીસહવાસનો ત્યાગ અને માલમલીદા કે મેવા-મીઠાઇ ઉડાવવાનો ત્યાગ એ યોગસાધનની-યોગાભ્યાસની અનિવાર્ય શરતો છે અને તેનુ પાલન કર્યા વિના યોગ સિદ્ધિ થઇ શકતી નથી.

અતપસ્વીને યોગ સિદ્ધ થતો નથી, એમ અનુભવી ઓનુ કહેવુ છે એટલે યોગસાધના માટે તેનુ પણ યથાશક્તિ આલબન લેવુ જોઈએ અન્યોએ જે સિદ્ધિઓ યોગથી માની છે, તે જૈન મહર્ષિઓએ તપથી માની

છે, એટલે કોઈ પણ યોગોમાં તપ પ્રત્યે અનાદર કે ઉપેક્ષા થઈ શકે નહિ

૪–ગુરુની આવશ્યકતા

યોગસાધકમા હોવા જોઈતા ગુણોનુ વિવેચન અહી પૂરુ થાય છે, પણ તેની સાથે સાથ વિચારવા જેવી અને સહુથી વધારે મહત્ત્વની એક વાત અહી જાહેર કરી દઈએ કે 'ગુરુ વિના જ્ઞાન નથી ' એટલે જેણે યોગસાધના કે યોગાભ્યાસ કરવો હોય, તેણે યોગ્ય ગુરુ શોધી કાઢવા જોઈએ અને તેમની દેખરેખ નીચે યોગાભ્યાસ કરવો જોઈએ

યોગ્ય ગુરુઓ સહેલાઈથી મળતા નથી, એ વાત સાચી, પણ જે ખરી ઈચ્છાથી શોધે છે, તેમને મળી આવે છે 'जिन ढुढत तिन पाइया 'એ ઉક્તિમા મુમુક્ષુઓએ પૂર્ણ શ્રદ્ધા રાખવા જેવી છે સદ્ગુરુ વિષે વિશેષ વિચારણા 'સદ્‌ગુરુસેવા' નામના આ ગ્રથમાળાના ચોથા નિબધમા કરવામા આવી છે, એટલે અહી તેનુ વિવેચન કરતા નથી

જૈન ધર્મની યોગક્રિયા કેવી છે? તેના ભેદાનુભેદો કેવા છે? તથા તેનામા અને અન્ય યોગક્રિયામા શુ તફાવત છે? તેનુ હવે નિરૂપણ કરીશુ અને તેનો વધારે સ્પષ્ટ બોધ થાય તે માટે પ્રશ્નોત્તરીનુ આલબન લઈશુ

૫–યોગની વ્યાખ્યા

પ્રશ્ન—જૈન ધર્મે યોગની વ્યાખ્યા શુ કરી છે?

ઉત્તર — એ જાણવા માટે શ્રી હરિભદ્રસૂરિકૃત યોગવિંશિકા પર દૃષ્ટિપાત કરવો ઉચિત ગણાશે તેની પહેલી ગાથામા કહ્યુ છે કે—

मुक्खेण जोयणाओ जोगो सव्वोवि धम्मवावारो ।
परिसुद्धो विन्नेओ, ठाणाइगओ विसेसेण ॥

'પ્રણિધાનથી અત્યત શુદ્ધ થયેલો એવો સર્વે પણ ધર્મવ્યાપાર મોક્ષમા જોડનારો હોવાથી યોગ જાણવો. (આ વ્યાખ્યા योजनाद् योग એ વ્યુત્પત્તિ સિદ્ધ કરવા માટે સામાન્ય પ્રકારે કહી) અને વિશેષથી તો સ્થાનાદિગત એવો જે ધર્મવ્યાપાર તેને યોગ જાણવો'

તેમણે સ્થાનાદિગત ધર્મવ્યાપારની વિશેષ સ્પષ્ટતા બીજી ગાથામા ठाणुन्नत्थालम्बणरहिओ ततम्मि पचहा एसो એ શબ્દોથી કરી છે તેનો અર્થ એ છે કે જૈન શાસ્ત્રોમા આ સ્થાનાદિગત ધર્મવ્યાપાર પાચ પ્રકારનો કહેલો છે તે આ પ્રમાણે

(૧) ठाण એટલે સ્થાનાદિગત ધર્મવ્યાપાર અહી ठाण શબ્દથી કાયોત્સર્ગાદિ આસનો સમજવા

(૨) उन्न એટલે વર્ણગત ધર્મવ્યાપાર અહી વર્ણ શબ્દથી વીતરાગ મહાપુરુષોએ કહેલા શાસ્ત્રવચનો સમજવા

(૩) अत्थ એટલે અર્થગત ધર્મવ્યાપાર અહી અર્થ શબ્દથી શાસ્ત્રવચનોનો અભિધેય વિષય સમજવો

(૪) આલંબન એટલે આલંબનગત ધર્મવ્યાપાર અહીં આલંબન શબ્દથી જિનબિંબ, જિનમૂર્તિ કે શ્રુતનું આલંબન સમજવું

(૫) રહિઓ–આલંબણ રહિઓ એટલે આલંબનરહિત ધર્મવ્યાપાર અહીં આલંબનરહિત ધર્મવ્યાપારથી પરમાત્મા કે શ્રુતના આલંબન વિના કેવળજ્ઞાનાદિ ગુણોની સમરસતા, ધ્યાતા–ધ્યાનની અભેદભાવે થતી તન્મય પરિણતિ સમજવી

શ્રીમદ્ યશોવિજયજી મહારાજે જ્ઞાનસારના યોગાષ્ટકમા આજ વ્યાખ્યાનુ સમર્થન કર્યું છે:

मोक्षेण योजनाद्योग' सर्वोऽप्याचार इष्यते ।
विशिष्य स्थानवर्णार्थालम्बनैकाग्र्यगोचर ॥

'(આત્માને) મોક્ષની સાથે જોડવાથી સર્વે પણ આચાર યોગ કહેવાય છે જો તેની વિશેષતા કરીને કહીએ તો સ્થાન, વર્ણ, અર્થ, આલંબન અને એકાગ્રય જેને ગોચર છે, તે યોગ કહેવાય છે'

શ્રીહરિભદ્રસૂરિએ 'પ્રણિધાનથી અત્યંત શુદ્ધ થયેલો એવો સર્વ પણ ધર્મવ્યાપાર' એવા શબ્દો વાપર્યા છે, ત્યા શ્રીમદ્ યશોવિજયજી મહારાજે આચાર શબ્દ વાપર્યો છે જૈનપરપરા મુજબ જ્ઞાન, દર્શન, ચારિત્ર, તપ અને વીર્યને વિષે જે આચરણ કરવું, તે આચાર કહેવાય છે, એટલે જ્ઞાન, દર્શન, ચારિત્ર અને તપની ઉલ્લાસપૂર્વક થતી સર્વ આરાધના એ–યોગ છે, એમ તેમના કથનનુ તાત્પર્ય છે.

શ્રીહરિભદ્રસૂરિએ યોગના પાચમા પ્રકારને આલબનરહિત કહ્યો છે, તેને શ્રીમદ્ યશોવિજયજી મહારાજે એકાગ્રય યોગ કહ્યો છે, કારણ કે તેમા મન, વચન અને કાયાના યોગનુ એકાગ્રય હોય છે વાસ્તવિકતાએ આ બનેમા કોઈ ભેદ નથી

શ્રીહેમચદ્રાચાર્યે યોગશાસ્ત્રમા યોગનુ લક્ષણ આ પ્રમાણે જણાવ્યુ છે

चतुर्वर्गेऽग्रणीर्मोक्षो योगस्तस्य च कारणम् ।
ज्ञानश्रद्धानचारित्ररूप रत्नत्रय च स ॥

(ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષ એ) ચાર વર્ગોમા મોક્ષ મુખ્ય છે તેનુ કારણ યોગ છે તે જ્ઞાન, શ્રદ્ધા અને ચારિત્રરૂપ રત્નત્રયી સમજવી પ્રણિધાનથી અત્યત શુદ્ધ થયેલો એવો સર્વે પણ ધર્મવ્યાપાર સમ્યગ્ દર્શન, સમ્યગ્ જ્ઞાન અને સમ્યક્ચારિત્રમા અતર્ભૂત થાય છે, એટલે આ વ્યાખ્યામા પણ કોઈ ભેદ નથી આ બધી વ્યાખ્યાઓનુ તાત્પર્ય એ છે કે જૈન શાસ્ત્રો મોક્ષમા લઈ જનારી સઘળી ક્રિયાઓ, સઘળા અનુષ્ઠાનો કે સઘળા ધર્મવ્યાપારોને સામાન્ય રીતે યોગ કહે છે, પણ તેનો વિશેષ વ્યવહાર તો કાયોત્સર્ગાદિ કોઈ પણ આસન પર સ્થિર થઈને વીતરાગ મહાપુરુષોએ કહેલા વચનોનુ અનન્ય શ્રદ્ધાથી ચિતન-મનન કરવુ તથા તેમની પ્રતિમા વગેરેનુ આલબન લઈને ધ્યાનસ્થ થવુ, તેમ જ આત્મસ્વરૂપમા તદાકાર થવુ, એ ક્રિયાઓથી જ કરે છે એટલે યોગ એ ધ્યાનમા સ્થિર થવાની

કે ધ્યાનને સિદ્ધ કરવાની એક પ્રક્રિયા છે અને એ દષ્ટિએજ જૈન શાસ્ત્રાએ તેને મહત્ત્વનુ સ્થાન આપ્યુ છે

વૈદિક ધર્મમા યોગની વ્યાખ્યાઓ નીચે મુજબ જોવામા આવે છે—

१ परेण ब्रह्मणा सार्धमेकत्व यन्नृपात्मन ।
योग स एव विख्यात किमन्यद् योगलक्षणम् ?॥

'હે રાજન્! આત્માનુ પરબ્રહ્મની સાથે જે એકપણું તેજ યોગ સમજવો યોગનુ લક્ષણ બીજુ શુ હોય?'

२ सयोगो योग इत्युक्तो जीवात्मपरमात्मनो ।

'જીવાત્મા અને પરમાત્માનો સયોગ એ યોગ કહેવાય'

३ अथ तद्दर्शनाभ्युपायो योग । 'તે બ્રહ્મદર્શનનો ઉપાય યોગ છે'

४ योगश्चित्तवृत्तिनिरोध । 'યોગ એટલે ચિત્તવૃત્તિઓનો નિરોધ'

५ योग कर्मसु कौशलम् । 'યોગ એટલે કર્મમા કુશલતા'

६ समत्व योग उच्यते । 'સમત્વને જ યોગ કહેવાય છે'

૬—ધ્યાનસિદ્ધિનુ પ્રયોજન

પ્ર૦—ધ્યાનને સિદ્ધ કરવાનુ પ્રયોજન શુ? એથી મોક્ષપ્રાપ્તિમા કઈ સહાય મળે છે ખરી?

ઉ૦—મોક્ષની પ્રાપ્તિ માટે કર્મરહિત અવસ્થા અપેક્ષિત છે અને તેવી અવસ્થા ધ્યાનસિદ્ધિ વિના પ્રાપ્ત કરી

શકાતી નથી, તેથી જ જૈન શાસ્ત્રોએ ધ્યાનસિદ્ધિને આવશ્યક માની છે

પ્ર૦—અમે તો એમ સાભળ્યું છે કે જૈન ધર્મમા કર્મરહિત અવસ્થા પ્રાપ્ત કરવા માટે તપનું વિધાન છે અને તમે ધ્યાનસિદ્ધિની વાત કરો છો આમા સત્ય શુ સમજવુ ?

ઉ૦—તમે તપ વિષે જે કઈ સાભળ્યુ છે, તે બરાબર છે, પણ જૈન ધર્મે તપનો અર્થ ઘણો વિશાળ કર્યો છે, એટલે ધ્યાનસિદ્ધિ તેના પેટામા સમાઈ જાય છે આ રીતે ઉભય માન્યતામા કોઈ વિરોધ નથી

પ્ર૦—ધ્યાનસિદ્ધિ તપના પેટામા કેવી રીતે સમાઈ જાય છે ?

ઉ૦—જૈન ધર્મમા તપના બે વિભાગો પાડવામા આવ્યા છે બાહ્ય અને અભ્યતર, તથા તે બને તપના છ છ પ્રકારો માનવામા આવ્યા છે અનુસણ, ઊનોદરિકા, વૃત્તિસક્ષેપ, રસત્યાગ, કાયક્લેશ (શારીરિક તિતિક્ષા) અને સલીનતા (આસનસિદ્ધિ તથા એકાન્તસેવન) એ બાહ્ય તપના છ પ્રકારો છે અને પ્રાયશ્ચિત, વિનય, વૈયાવૃત્ય, સ્વાધ્યાય, ધ્યાન અને વ્યુત્સર્ગ એ અભ્યતર તપના છ પ્રકારો છે આ રીતે ધ્યાન એ એક પ્રકારની અભ્યતર તપશ્ચર્યા હોઈ તપના પેટામા સમાઈ જાય છે અહી પ્રસગવશાત્ એટલી સ્પષ્ટતા કરી લઈએ કે છ પ્રકારના અભ્યતર તપમા પણ શ્રેષ્ઠતા ધ્યાનની જ છે, કારણ કે તે

પ્રજ્વલિત અગ્નિની જેમ કર્મરૂપી ઇંધનોને શીઘ્ર બાળી નાખે છે અને આત્માના શુદ્ધ સ્વરૂપનો પ્રકાશ કરે છે આજ સુધીમા જે આત્માઓ મોક્ષે ગયા, જે આત્માઓ મોક્ષે જાય છે અને જે આત્માઓ મોક્ષે જવાના છે, તે બધો પ્રતાપ ધ્યાનનોજ સમજવો

પ્ર૦—જો ધ્યાનથી જ મોક્ષની પ્રાપ્તિ થતી હોય તો અણસણાદિ બીજાં તપો બતાવવાની જરૂર શી ?

ઉ૦—અણસણાદિ બીજા તપો ધ્યાનસિદ્ધિ માટે ઉપકારક છે, તેથી જ તેની પ્રરૂપણા કરવામા આવી છે

૭-ધ્યાનની વ્યાખ્યા અને તેના પ્રકારો

પ્ર૦—તમે ધ્યાન કોને કહો છો ?

ઉ૦—ચિંતનીય વિષયમા મનને એકાગ્ર કરવું અને મન, વચન તથા કાયાની પ્રવૃત્તિઓનો રોધ કરવો, તેને અમે ધ્યાન કહીએ છીએ

પ્ર૦—કોઈ મનુષ્ય પોતાની દુઃખદ હાલતનો વિચાર કરવામા મનને એકાગ્ર કરે તો તેને ધ્યાન કહેવાય ખરું ?

ઉ૦—અલબત, 'ध्यायते चिन्त्यते वस्त्वनेनेति ध्यानम्' એ વ્યાખ્યા પ્રમાણે તેને પણ ધ્યાન જ કહેવાય, પણ તેનો સમાવેશ અશુભ ધ્યાનમા થાય જૈન શાસ્ત્રકારોએ સમગ્ર ધ્યાનના બે વિભાગો પાડયા છે અશુભ અને શુભ તેમા અશુભ ધ્યાનને બે પ્રકારનું માન્યું છે જેમા

અર્તિ એટલે દુખ કે પીડાનું ચિંતન મુખ્ય હોય તે આર્તધ્યાન અને જેમાં રુદ્રના યોગે હિંસા, ક્રોધ, વૈર વગેરેનું ચિંતન મુખ્ય હોય તે રૌદ્ર ધ્યાન આ બંને ધ્યાનો અશુભ કર્મબંધના હેતુ હોવાથી અને તે કારણે સંસારમાં પરિભ્રમણ કરાવનાર હોવાથી હેય મનાયા છે, અર્થાત્ છોડવા યોગ્ય ગણાયા છે શુભ ધ્યાનને પણ બે પ્રકારનું માનવામાં આવ્યું છે જેમાં ધર્મનું ચિંતન મુખ્ય હોય તે ધર્મ ધ્યાન અને જેમાં વ્યાક્ષેપ તથા સંમોહાદિથી રહિત ઉજ્જવલ ધ્યાન હોય તે શુક્લધ્યાન આ બંને ધ્યાનો કર્મનો નાશ કરવામાં સમર્થ હોઈ ઉપાદેય લેખાયા છે, અર્થાત્ આરાધવા યોગ્ય મનાયા છે

પ્ર૦—આર્તધ્યાન કેટલા પ્રકારનું છે?

ઉ૦—ચાર પ્રકારનું તે આ પ્રમાણે

(૧) અનિષ્ટવસ્તુ સંયોગ—અનિષ્ટ વસ્તુ પ્રાપ્ત થતા તેના વિયોગને માટે નિરંતર ચિંતા કરવી (૨) ઇષ્ટવિયોગ—કોઈ ઇષ્ટ-મનોનુકૂલ વસ્તુ ચાલી જતા તેની પુન પ્રાપ્તિ માટે સતત ચિંતા કરવી (૩) પ્રતિકૂલવેદના—શારીરિક પીડા, માનસિક પીડા કે રોગ થતા તેને દૂર કરવાની સતત ચિંતા કરવી અને (૪) ભોગલાલસા—ભોગની તીવ્ર લાલસાને વશ થઈ અપ્રાપ્ત ભોગોને પ્રાપ્ત કરવાનો દૃઢ સંકલ્પ કરવો અને મનને તેમાં જ જોડાયેલું રાખવું

પ્ર૦—રૌદ્રધ્યાન કેટલા પ્રકારનું છે?

ઉ૦—તે પણ ચાર પ્રકારનું છે (૧) હિંસાનુબંધી—હિંસા સબંધી સતત વિચારો કરવા (૨) અનૃતાનુબંધી—અસત્ય બોલવા સબંધી સતત વિચારો કરવા (૩) સ્તેયાનુબંધી—ચોરી સબંધી સતત વિચારો કરવા (૪) વિષય સંરક્ષણાનુબંધી—વિષયભોગની સામગ્રીનું રક્ષણ કરવા અંગે સતત વિચારો કરવા

પ્રશ્ન—આર્ત્તધ્યાન અને રૌદ્રધ્યાનના ચાર ચાર પ્રકારો માનવામાં આવ્યા, તેમ ધર્મધ્યાનના કેટલા પ્રકારો માનવામાં આવ્યા છે?

ઉત્તર—ધર્મધ્યાનના પણ ચાર પ્રકારો જ માનવામાં આવ્યા છે (૧) આજ્ઞાવિચય—વીતરાગ મહાપુરુષોની ધર્મ સબંધી જે આજ્ઞાઓ છે, તેનું સતત ચિંતન કરવું (૨) અપાયવિચય—સાંસારિક સુખોવડે થતા અપાય કે અનિષ્ટનું સતત ચિંતન કરવું (૩) વિપાકવિચય-કર્મના શુભાશુભ વિચારોનું ચિંતન કરવું (૪) સંસ્થાનવિચય-દ્રવ્ય તથા ક્ષેત્ર સબંધી સતત ચિંતન કરવું અહીં દ્રવ્ય શબ્દથી જૈનાગમોમાં વર્ણવાયેલા ધર્મ, અધર્મ, આકાશ, કાલ, પુદ્ગલ અને જીવ એ છ દ્રવ્યો સમજવાના છે અને ક્ષેત્ર શબ્દથી ચૌદ રાજ પ્રમાણ લોક સમજવાનો છે તાત્પર્ય કે વિશ્વનું સ્વરૂપ ચિંતવવું એ આ ધ્યાનનો મુખ્ય હેતુ છે

પ્રશ્ન-શુક્લધ્યાનના કેટલા પ્રકારો માનવામાં આવ્યા છે?

ઉત્તર-શુક્લધ્યાનના પણ ચાર પ્રકારો જ માનવામાં

આમ છે તે આ પ્રમાણે (૧) પૃથક્ત્વ-વિતર્ક-સવિચાર અહીં પૃથક્ત્વનો અર્થ છે ભિન્ન, વિચારનો અર્થ છે એક અર્થ પરથી બીજા અર્થ પર, એક શબ્દથી બીજા શબ્દ પર, અર્થથી શબ્દપર અને શબ્દથી અર્થ પર તથા એક યોગથી બીજા યોગપર* ચિન્તનાર્થે થતી પ્રવૃત્તિ તાત્પર્ય કે શ્રુતજ્ઞાનના આલંબનપૂર્વક ચેતન અને અચેતન પદાર્થોમાં ઉત્પાદ, વ્યય, ધ્રૌવ્ય, રૂપિત્વ, અરૂપિત્વ, સક્રિયત્વ, અક્રિયત્વ આદિ પર્યાયોનું ભિન્ન ભિન્ન રૂપથી ચિંતન કરવું તે આ ધ્યાનનો મુખ્ય વિષય છે (૨) એકત્વ-વિતર્ક-નિર્વિચાર. અહીં એકત્વનો અર્થ અભિન્નતા છે, વિતર્કનો અર્થ શ્રુતજ્ઞાન છે અને નિર્વિચારનો અર્થ એક અર્થથી બીજા અર્થ પર, એક શબ્દથી બીજા શબ્દ પર, કે અર્થથી શબ્દ પર અને શબ્દથી અર્થ પર તથા એક યોગથી બીજા યોગપર ચિન્તનાર્થે કોઈ પ્રવૃત્તિ ન કરવી, એ છે તાત્પર્ય કે શ્રુતજ્ઞાનના આલંબનપૂર્વક માનસિક કે કોઈ પણ એક યોગમાં સ્થિર થઈને કલ્પના એક જ પર્યાયનું અભેદ ચિંતન કરવું તે આ ધ્યાનનો મુખ્ય વિષય છે અહીં એટલી સ્પષ્ટતા કરવી ઉચિત ગણાશે કે પ્રથમ ધ્યાનના દૃઢ અભ્યાસથી આ બીજા ધ્યાનની યોગ્યતા પ્રાપ્ત થાય છે. જેમ સમસ્ત શરીરમાં વ્યાપેલું ઝેર મંત્રાદિ ઉપાયોથી એક ડંખની જગાએ લાવીને સ્થાપિત કરવામાં આવે છે, તેમ અસ્થિર જગતના ભિન્ન ભિન્ન વિષયોમાં ભટકતા મનને આ ધ્યાન દ્વારા એક જ

* અહીં યોગ શબ્દથી મનોયોગ, વચનયોગ અને કાયયોગ એ ત્રણ યોગો પૈકી કોઈપણ એક યોગ સમજવાનો છે

વિષય પર લાવીને એકાગ્ર કરવામા આવે છે અને એ રીતે મન એક જ વિષય પર એકાગ્ર થતા સર્વથા શાત થઈ જાય છે, એટલે કે તે પોતાની સર્વ ચ ચળતા છોડી નિષ્ક ૫ બની જાય છે આનુ પરિણામ એ આવે છે કે આત્માના જ્ઞાનાદિ ગુણ પર લાગેલા સર્વ કર્મો–સર્વ આવરણો દૂર થઈ જાય છે અને સર્વજ્ઞતા પ્રાપ્ત થાય છે કે જેના લીધે આત્મા સમસ્ત લોકાલોકના સર્વ દ્રવ્યોના ભૂત, વર્તમાન અને ભવિષ્યકાલિન સર્વ પર્યાયો જાણી–જોઈ શકે છે (૩) સૂક્ષ્મક્રિયાપ્રતિપાતી–જ્યારે સર્વજ્ઞતાને પામેલો આત્મા યોગનિરોધના ક્રમથી અન્તે સૂક્ષ્મ શરીરયોગનો આશ્રય લઈને બાકીના સર્વ યોગોને રોકી દે છે, ત્યારે આ ધ્યાન પ્રાપ્ત થયુ ગણાય છે તેમા શ્વાસોચ્છ્વાસ જેવી સૂક્ષ્મ ક્રિયા જ બાકી રહેલી હોય છે અને તેમાથી પડવા પણ હોતુ નથી, એટલે તેને સૂક્ષ્મક્રિયાપ્રતિપાતિ કહેવામા આવે છે (૪) સમુચ્છિન્ન ક્રિયાઽનિવૃત્તિ–જ્યારે શરીરની શ્વાસપ્રશ્વાસાદિ સૂક્ષ્મ ક્રિયા પણ બ ધ થઈ જાય છે અને આત્મ-પ્રદેશ સર્વથા નિષ્ક ૫ થઈ જાય છે, ત્યારે આ ધ્યાન પ્રાપ્ત થયુ ગણાય છે તેમા સ્થૂલ કે સૂક્ષ્મ કોઈ પણ પ્રકારની માનસિક,, વાચિક કે કાયિક ક્રિયા રહેતી નથી આ ધ્યાનનો કાળ અ, ઇ, ઉ, ઋ, ઌ એ પાચ હ્રસ્વ અક્ષર બોલીએ એટલો જ ગણાય છે આ ધ્યાનના પ્રતાપથી શેષ સર્વ કર્મો ક્ષીણ થઈ જતા આત્મા પોતાની સ્વભાવિક ઊર્ધ્વગતિથી લોકના અગ્રભાગે પહોચે છે અને ત્યા આવેલી સિદ્ધશિલામા સ્થિર થઈને અન ત કાળ સુધી અનિર્વચનીય સુખનો ઉપ-

ભોગ કરે છે શુક્લધ્યાનના આ છેલ્લા બે પ્રકારોમા શ્રુત જ્ઞાનનુ આલબન હોતુ નથી, એટલે તે નિરાલબન કહેવાય છે

ધ્યાનના આ પ્રકારો જાણ્યા પછી નિર્વાણસાધક યોગમા તેનુ સ્થાન કેટલુ ઉન્નત છે ? તે બરાબર સમજાયુ હશે

૮-યમ-નિયમો

પ્ર૦—યોગદર્શનકાર પતજલિમુનિએ યોગના આઠ અગો દર્શાવતા યમ અને નિયમ પછી આસનસિદ્ધિને મૂકી છે જેમકે—यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यान समाधयोऽष्टावङ्गानि। (સાધનાપાદ, સૂત્ર ૨૯મુ) યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન, અને સમાધિ એ યોગના આઠ અગો છે શ્રીયાજ્ઞવલ્ક્ય સહિતામા પણ યોગના આઠ અગોનો આ જ ક્રમ બતાવેલો છે

જેમકે—

यमश्च नियमश्चैव, आसन च तथैव च ।
प्राणायामस्तथा गार्गि प्रत्याहारश्च धारणा ॥
ध्यान समाधिरेतानि योगाङ्गानि वरानने । ।

'હે સુદર મુખવાળી ગાર્ગિ ! યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ, આ યોગના આઠ અગો છે '

પરંતુ જૈન ધર્મ તો યોગની શરૂઆત ઠાણ એટલે આસનસિદ્ધિથી જ કરે છે, એટલે તેનો યમ-નિયમો પર ખાસ ભાર નથી એમ જ સમજવાનું કે?

ઉ૦—આ સમજણ બરાબર નથી જૈન ધર્મ એમ માને છે કે ઉપર્યુક્ત યોગસાધના ચારિત્રધારીને જ હોય અને ચારિત્રમા તે યમો તથા નિયમોનો બરાબર સમાવેશ કરે છે, ઉપરાત તે પ્રતિજ્ઞાપૂર્વક કરે છે એટલે યમ-નિયમો પર તેનો ભાર જરાયે ઓછો નથી પતજલિ મુનિએ અહિંસા, સત્ય, અસત્ય, બ્રહ્મચર્ય અને અપરિગ્રહ એ પાચની ગણના યમોમા અને શૌચ, સતોષ, તપ, સ્વાધ્યાય અને ઇશ્વર-પ્રણિધાન એ પાચની ગણના નિયમોમા કરી છે યાજ્ઞવલ્ક્ય સહિતામા અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય, બ્રહ્મચર્ય, ક્ષમા, ધૃતિ, દયા, આર્જવ, મિતાહાર અને શૌચ એ દશની ગણના યમોમા કરી છે અને તપ, સતોષ, આસ્તિકય, દાન, ઇશ્વિર પૂજન, સિદ્ધાતવાકયશ્રવણ, મતિ, લજ્જા, જપ અને વ્રત એ દશની ગણના નિયમોમા કરી છે વળી ભાગવતપુરાણના એકાદશ સ્કધના ઓગણીસમા અધ્યાયમા અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય, અસગ, લજ્જા, અસગ્રહ (અપરિગ્રહ), ધર્મશ્રદ્ધા, બ્રહ્મચર્ય, મૌન, સ્થિરતા, ક્ષમા, અને આસ્તિકય એ બારને યમો માનવામા આવ્યા છે અને આતરિક શૌચ, બાહ્ય શૌચ, જપ, તપ હોમ ધર્મમા આદર, અતિથિનો સત્કાર, પરમાત્મપૂજન, તીર્થસ્નાન, પરોપકાર, સતોષ અને આચાર્યની સેવા એ બારને નિયમો માનવામાં આવ્યા

કે આમાના લગભગ બધા જ યમો અને ઘણુ ખરા નિયમો જૈન ધર્મના ચારિત્રનિર્માણમા સમાવેશ પામે છે આવશ્યક નિર્યુક્તિમા કહ્યુ છે કે–

सवरियासवदारा, अव्वाबाहे अकटके देसे ।
काऊण थिर ठाण, ठओ निसन्नो निवन्नो वा ॥ १४६५ ॥

'આશ્રય દ્વારોનો સવર કરીને અવ્યાબાધ તથા અક ટક દેશમા જઈને ઊભેલી, બેઠેલી કે સૂતેલી સ્થિતિમા આસન સ્થિર કરીને કાયોત્સર્ગ કરવો'

અહી આસ્રવદ્વારોથી શુ સમજવુ? તે પણ સ્પષ્ટ કરીએ જૈન મહર્ષિઓએ (૧) જીવ, (૨) અજીવ, (૩) પુણ્ય, (૪) પાપ, (૫) આસ્રવ, (૬) સવર, (૭) નિર્જરા, (૮) બધ અને (૯) મોક્ષ, એ નવ તત્ત્વોની પ્રરૂપણા કરેલી છે તેમા પાચમુ નામ આસ્રવનુ જોઈ શકાય છે જેનાથી કર્મોનુ જીવભણી આવવુ થાય તેને આસ્રવ કહેવાય જો જીવને આપણે તલાવની ઉપમા આપીએ તો કર્મ એ પાણી છે અને આસવ એ તેને આવવાના ગરનાળા કે દ્વાર છે જો ગરનાળા બધ કર્યા હોય તો પાણી આવી શકતુ નથી, તેમ આસવદ્વાર બધ કર્યા હોય તો નવા કર્મો આવી શકતા નથી આસ્રવના મુખ્ય પ્રકારો પચ માનવામા આવ્યા છે અવ્રતાસ્રવ, કષાયાસ્રવ, ઇન્દ્રિયાસ્રવ, યોગાસ્રવ અને પચીસ ક્રિયા

તેમા હિંસા, જૂઠ, ચોરી, મૈથુન અને પરિગ્રહ

પાપનેા ત્યાગ કરવાનુ વ્રત ન હેાય તેને અવ્રતાસ્રવ કહેવાય હિંસાદિ ન કરે એટલુંજ બસ નથી, યાવજ્જીવ ન કરે તેવી પ્રતિજ્ઞા હેાય, તેાય અવ્રતાસ્રવ છે ક્રોધ, માન, માયા અને લેાભ એ ચાર કષાયનેા નિગ્રહ ન હેાય તેને કષાયાસ્રવ કહેવાય સ્પર્શનેન્દ્રિય, રસનેન્દ્રિય, ઘ્રાણેન્દ્રિય, ચક્ષુરિન્દ્રિય અને શ્રોત્રેન્દ્રિય એ પાચ ઈન્દ્રિયેા નિયમ કે સયમમા ન હેાય તેને ઇન્દ્રિયાસ્રવ કહેવાય અને મન, વચન તથા કાયાના યેાગને એટલે વ્યાપાર કે પ્રવૃત્તિને ભેાગ તરફ જતી ન રેાકવી તેને યેાગાસ્રવ કહેવાય પચીસ ક્રિયાએાના નામ નીચે મુજબ સમજવા —

(૧) કાયિકી ક્રિયા—કાયાને અયત્નાએ પ્રવર્તાવવી તે

(૨) આધિકરણિકી ક્રિયા—ઘરના ઉપકરણ—અધિકરણવડે જીવનુ હનન કર્વું તે

(૩) પ્રાદ્વેષિકી ક્રિયા—જીવ-અજીવ પર દ્વેષ કરવેા તે

(૪) પારિતાપનિકી ક્રિયા—પેાતાને તથા પરને પરિતાપ ઉપજાવવેા તે

(૫) પ્રાણાતિપાતિકી ક્રિયા—એકેન્દ્રિયાદિ જીવેાને હણુવા–હણાવવા તે

(૬) આરભિકી ક્રિયા—જેમા ઘણી હિસા થવાનેા સભવ હેાય તે

(૭) પારિગ્રહિકી ક્રિયા—ધન્યધાન્યાદિક નવવિધ પરિગ્રહ મેળવતા તથા તેના પર મેાહ રાખતા જે ક્રિયા લાગે તે

(૮) માયાપ્રત્યયિકી ક્રિયા—છળ-કપટ કરી બીજાને ડુબાવવા તે

(૯) મિથ્યાદર્શનપ્રત્યયિકી ક્રિયા—મિથ્યાદર્શન એટલે મિથ્યા માર્ગનું પોષણ કરતા જે ક્રિયા લાગે તે

(૧૦) અપ્રત્યાખ્યાનિકી ક્રિયા—અભક્ષ્ય અને અપેય વસ્તુઓનો ત્યાગ નહિ કરવાથી જે ક્રિયા લાગે તે

(૧૧) દૃષ્ટિકી ક્રિયા—સુંદર વસ્તુઓ જોઈને તેનાપર રાગ કરવો તે

(૧૨) સ્પૃષ્ટિકી ક્રિયા—સુકુમાર વસ્તુઓને રાગવશાત સ્પર્શ કરવો તે

(૧૩) પ્રાતિત્યકી ક્રિયા—બીજાની ઋદ્ધિ-સમૃદ્ધિ જોઈને ઈર્ષ્યા કરવી તે

(૧૪) સામન્તોપનિપાતકી ક્રિયા—પોતાની ઋદ્ધિ સમૃદ્ધિની કોઈ પ્રશસા કરે તેથી ખુશ થતા જે ક્રિયા લાગે તે અથવા તેલ, ઘી, દૂધ, દહી આદિના વાસણો ખુલ્લા રાખવાથી જીવો તેમા આવી પડે અને તેથી જે હિંસા થાય તે

(૧૫) નૈસૃષ્ટિકી ક્રિયા—રાજાદિના હુકમથી બીજાની પાસે યત્રશસ્ત્રાદિ તૈયાર કરવા તે.

(૧૬) સ્વહસ્તિકી ક્રિયા—પોતાના હાથથી કે શિકારી કૂતરાઓ આદિ દ્વારા જીવોને મારવા તે અથવા પોતાના હાથે ક્રિયા કરવાની જરૂર નહિ હોવા છતા અભિમાનથી પોતાના હાથે ક્રિયા કરવી તે

(૧૭) આનયનકી ક્રિયા–જીવ અથવા અજીવના પ્રયોગથી કોઈ વસ્તુ પોતાની પાસે આવે એવી કોશીષ કરવી તે

(૧૮) વિદારણકી ક્રિયા–જીવ અથવા અજીવનુ છેદન ભેદન કરવુ તે

(૧૯) અનાભોગિકી ક્રિયા–શૂન્યચિત્તે વસ્તુઓને લેવી મૂકવી, બેસવુ–ઉઠવુ, ચાલવુ–હાલવુ કે ખાવુ–પીવુ તે

(૨૦) અનવકાક્ષાપ્રત્યયકી ક્રિયા–આ લોક અને પર લોકસબધી વિરુદ્ધ કાર્યનુ આચરણ કરવુ તે

(૨૧) પ્રાયોગિકી ક્રિયા–મન, વચન અને કાયા સબધી અગમ વિચારમા પ્રવૃત્તિ કરવી પણ નિવૃત્તિ ન કરવી તે

(૨૨) સમુદાન ક્રિયા–કોઈ એવુ કર્મ કરવુ કે જેનાથી જ્ઞાનાવરણીય આદિ આઠે કર્મોનો સાથે બધ થાય તે

(૨૩) પ્રેમપ્રત્યયિકી ક્રિયા–માયા અને લોભથી જે ક્રિયા થાય તે

(૨૪) દ્વેષપ્રત્યયિકકી ક્રિયા–ક્રોધ અને માનથી જે ક્રિયા થાય તે

(૨૫) ઈર્યાપથિકી ક્રિયા–પ્રમાદરહિત સાધુઓને તથા કેવલજ્ઞાની ભગવાનને ગમનાગમન કરતા જે ક્રિયા લાગે તે.

આમા કેટલીક ક્રિયાઓ સરખા જેવી લાગે છે, પણ તે સરખી નથી

તાત્પર્ય કે પતજલિ મુનિએ જે પાચ યમોની ગણના કરી છે, તેને જૈન મહર્ષિઓ પાચ આસ્રવ દ્વારોના

શેાધમાં સમાવે છે અને તેને આસનસિદ્ધિ માટે આવશ્યક માને છે

શૌચનેા સામાન્ય અર્થ પવિત્રતા છે તે બાહ્ય અને અભ્યંતર એમ બને પ્રકારની હેાય છે તેમાં અભ્યંતર પવિત્રતા વિશેષ ઉપકારક છે આ પવિત્રતા માટે મન, વચન અને કાયાની શુદ્ધિ જોઈએ તે માટે જૈન મહર્ષિઓ આરંભમાં જ મન, વચન અને કાયથી પાપ નહિ કરવાની પ્રતિજ્ઞા ગ્રહણ કરે છે અને પ્રમાદાદિ દોષોથી એ પ્રતિજ્ઞામાં કેાઈ દેાષો લાગે તો તેની નિંદા, ગર્હા અને યેાગ્ય પ્રાયશ્ચિત વડે શુદ્ધિ કરે છે વળી મનેાગુપ્તિ, વચનગુપ્તિ અને કાય ગુપ્તિ એ ત્રણ ગુપ્તિઓનું જે વિધાન કરવામાં આવ્યું છે, તેનો અર્થ પણ એ જ છે કે મન-વચન-કાયાને અપ્રશસ્ત પ્રવૃત્તિથી બચાવી લેવા અને એ રીતે તેની શુદ્ધિ જાળવી રાખવી દશ પ્રકારના યતિધર્મમાં શૌચનો સ્પષ્ટ ઉલ્લેખ કરવામાં આવ્યો છે, તે પણ એ જ દર્શાવે છે કે જૈન પરંપરામાં શૌચનું મહત્ત્વ અન્ય કેાઈ સંપ્રદાય કરતાં જરાયે ઓછું નથી

સંતોષનો સામાન્ય અર્થ તૃષ્ણાત્યાગ છે તે માટે જૈન શાસ્ત્રોએ વારંવાર જોરદાર ઉપદેશ આપેલો છે અને દશવિધ યતિધર્મમાં તેનો પણ સ્પષ્ટ નિર્દેશ કરેલો છે અહીં એ સ્પષ્ટતા કરવી આવશ્યક ગણાશે કે મનને કલુષિત કરનારી ચાર વૃત્તિઓને જૈન શાસ્ત્રોએ કષાયની ઉપમા આપી છે અને તેમાં લેાભનેા પણ સમાવેશ કર્યો છે કે

તૃષ્ણાનુ જ બીજુ નામ છે આ ચારે પ્રકારના કષાયોને જિતવા એ યોગસાધકોનો ખાસ ધર્મ મનાયો છે, એટલે જૈન ધર્મે સતોષને પણ ઉચ્ચ સ્થાને વિરાજમાન કરેલો છે

તપ તો જૈન ધર્મનો પ્રાણ લેખાય છે, એટલે સાધુ સાધ્વી, શ્રાવક તથા શ્રવિકા તેનુ એક યા બીજા પ્રકારે નિરતર સેવન કરતા જ હોય છે દશવિધ યતિધર્મમા તેનો પણ સ્પષ્ટ ઉલ્લેખ કરવામા આવ્યો છે

સ્વાધ્યાય એટલે શાસ્ત્રનુ પઠનપાઠન કે ઇષ્ટમત્રનો જપ આ બને અર્થમા જૈન ધર્મે તેનો સ્વીકાર કરેલો છે અને તેની ગણના અભ્યતર તપમા કરેલી છે, તે આગળ કહેવાઈ ગયુ છે આથી જૈન યોગસાધકોના જીવનમા તે ઓતપ્રોત થયેલો જોવાય છે

ઇશ્વરપ્રણિધાન એટલે પરમાત્મા પ્રત્યે ભક્તિનો અતિશય કોઈ પણ પ્રકારની ફલકામના વિના તેના પ્રત્યેનુ સમર્પણ તેને પણ જૈન ધર્મમા મહત્ત્વનુ સ્થાન પ્રાપ્ત થયેલુ છે પ્રાત કાળમા ઉઠીને પચ પરમેષ્ઠીનુ સ્મરણ કરવુ, પછી ષડાવશ્યક ક્રિયાના અધિકારે ચોવીશે તીર્થ કરોનુ સ્તવન તથા સિદ્ધ ભગવતોની સ્તુતિ કરવી, દેવદર્શને જવુ અને ત્યા પણ તીર્થંકર પરમાત્માના સદ્ભુત ગુણોનુ કીર્તન કરવુ, તેના પ્રત્યે ભક્તિનો અતિશય બતાવવો અને શક્ય તન-મન-ધનથી પોતાની જાતને સમર્પિત કરવી, એ ઇશ્વર પ્રણિધાન જ છે

આ રીતે શૌચ, સતોષ, તપ, સ્વાધ્યાય અને ઇશ્વર-

પ્રણિધાન એ પાચ નિયમોને પણ જૈન યોગસાધનામા યોગ્ય સ્થાન પ્રાપ્ત થયેલુ છે

૯—યોગાભ્યાસ માટે દેશ અને સ્થાન

પ્ર૦—યોગાભ્યાસ માટે અમુક પ્રકારના દેશ અને સ્થાનને યોગ્ય ગણવામા આવે છે તે માટે શ્રીકૃષ્ણ યજુર્વેદની શ્વેતાશ્વેતર ઉપનિષદ્‌મા કહ્યુ છે કે—

समे शुचौ शर्करावह्निवालुका-
विवर्जिते शब्दजलाशयादिभि ।
मनोनुकूले न तु चक्षुपीडने,
गुहानिवाताश्रयेण प्रयोजयेत् ॥

'સર્વ બાજુથી સમાન, પવિત્ર, કાકરા, અગ્નિ, રેતી, કોલાહલ અને જલાશયથી રહિત, મનને અનકૂલ, આખને પીડા ન કરે તેવા અને અત્યત વાયુથી રહિત ગુહાઆદિ સ્થાનમા સાધક પુરુષ યોગાભ્યાસ કરે '

શ્રી હઠયોગપ્રદીપિકામા કહ્યુ છે કે—

सुराज्ये धार्मिके देशे सुभिक्षे निरुपद्रवे ।
धनु प्रमाणपर्यंत शिलाग्निजलविवर्जिते ॥
एकान्ते मठिकामध्ये स्थातव्य हठयोगिना ।

' જે દેશનો રાજા સારા વિચારવાળો તથા સારા આચારવાળો હોય, જે દેશના લોકો ધાર્મિક હોય, જ્યા સુકાલ હોય, અર્થાત્ વારવાર દુષ્કાલ ન પડતો હોય અને જ્યા, ચોર વ્યાઘ્ર તથા સર્પાદિનો ઉપદ્રવ ન હોય તે

હઠયેાગીએ એકાંત ભાગમાં નાના મઠમાં સ્થિતિ કરવી અને પોતાના આસનથી ચાર હાથ પર્યંત પાષાણ, અગ્નિ અને જલ રાખવા નહિ (કારણ કે તેથી વાત, પિત્ત અને કફમાં વિષમતા પેદા થઇ શરીરમાં વિક્રિયા ઉપજે છે)

શ્રી નંદિકેશ્વર પુરાણમાં તેા વિશિષ્ટ પ્રકારે યેાગ-મંદિરની રચના કરવાનું વિધાન પણ છે આ રીતે જૈન ધર્મમાં યેાગસાધના માટે ક્યા દેશ અને સ્થાનને અનુકૂલ માનવામાં આવ્યા છે?

ઉ૦—જૈન ધર્મ એમ માને છે કે ચેામાસાના ચાર માસ જીવેાની ઉત્પત્તિ વિશેષ હેાવાથી અને પાદવિહાર કરવાનું શકય નહિ હેાવાથી, તે વખતે યેાગસાધકેાએ એક સ્થળે સ્થિરતા કરવી અને બાકીના સમયમાં સ્થળે સ્થળે વિચરતા રહેવું એટલે તેએા એક જ પ્રદેશના કેાઈ મઠમાં કે ગુફામાં લાંબેા સમય વાસ કરતા નથી પરંતુ જ્યાં પણ વિચરે છે, ત્યાં કાયેાત્સર્ગ માટે મકાનનેા એકાંત ભાગ, ધર્મશાળા, સ્મશાનભૂમિ, વનપ્રદેશ કે પર્વતની ગુફા વગેરે પસંદ કરે છે વળી જૈન ધર્મ એમ માને છે કે વિવિધ પ્રકારના પરીષહેા સહન કર્યા વિના શરીર પરની મેાહ-મમતા છૂટતી નથી કે મનમાં રહેલા ભયાદિ દેાષેા દૂર થતા નથી, એટલે તે દંશમશકાદિના પરીષહેા સમભાવે સહન કરી લે છે તાત્પર્ય કે અમુક સ્થળે દંશમશકાદિનેા પરીષહ થશે માટે ત્યાં ન જવું એવેા વિચાર કરતા નથી વળી શારીરિક અને માનસિક તિતિક્ષા કરવા માટે તેએા અજાણ્યા પ્રદેશમાં પણ વિચરે છે, પછી ત્યાંનો

રાજા ભલે નાસ્તિક હોય શ્રમણ ભગવાન મહાવીર યોગ સાધક દશામા રાઢના જગલી પ્રદેશમા વિચર્યા હતા કે જ્યાના લોકો અત્યત ક્રૂર હતા અને ધર્મની બાબતમા કશુ સમજતા નહિ વળી અનેક જૈન યોગસાધકો એવા પ્રદેશમા વિચર્યા છે કે જ્યાનો રાજા નાસ્તિક હોય, સાધુ મુનિઓને રજાડતો હોય કે બીજી રીતે વિહિત ધર્મનુ પાલન કરતો ન હોય, પણ એ યોગસાધકોએ પોતાની યોગવિભૂતિથી કે અધ્યાત્મબળથી એવા રાજાઓની સાન ઠેકાણે આણી છે અને તેમને ધર્મપરાયણ બનાવેલ છે એટલે અન્ય યોગસાધકોએ યોગાભ્યાસ માટે જે દેશ અને સ્થાનનુ કથન કર્યું છે, તે સામાન્ય રીતે ઠીક હોવા છતા નિયમરૂપ નથી આગળ સવરિયાસવદ્વારા ગબ્બથી શરૂ થતી ગાથાનુ અવતરણ આપ્યું, તેમા વ્યાબાધા અને કટકરહિત પ્રદેશનુ સ્પષ્ટ સૂચન કરેલું છે, એટલે જૈન યોગસાધકો નજીકમા ગાનતાન ચાલતા હોય કે બહુ કોલાહલ થતો હોય, તેવા સ્થાનને પસદ કરતા નથી કે જ્યા બાવળ, બોરડી, કેરડા વગેરે કટકમય વૃક્ષો વિશેષ હોય તેવા અરણ્યપ્રદેશમા કાયોત્સર્ગ-નિમિત્તે જતા નથી

શ્રીહેમચદ્રાચાર્યે યોગશાસ્ત્રના ચોથા પ્રકાશમા જણાવ્યુ છે કે—

तीर्थं वा स्वस्थताहेतु यत्तद्वा ध्यानसिद्धये ।
कृतासनजयो योगी, विविक्त स्थानमाश्रयेत् ॥ १२३ ॥

આસનનો જય કરવાવાળા યોગીએ ધ્યાનની સિદ્ધિ માટે તીર્થંકરોના જન્મ, દીક્ષા, કેવળ અને નિર્વાણસ્થાનોમા જવુ

જોઈએ, તેના અભાવે સ્વસ્થતાના હેતુભૂત (જ્યા રહેવાથી આરોગ્ય ન બગડે) તથા સ્ત્રી, પશુ, પડકાદિ (નપુંસકાદિ) થી રહિત કોઈ પણ સારા એકાત સ્થાનનો આશ્રય કરવો'

આ ઉલ્લેખ યોગભ્યાસના દેશ અને સ્થાન પરત્વે જૈન ધર્મનુ કેવુ દષ્ટિબિંદુ છે, તે સ્પષ્ટ કરે છે

૧૦–આસનસિદ્ધિ

પ્ર૦—ભગવદ્‌ગીતામા કહ્યુ છે કે–

शुचौ देशे प्रतिष्ठाप्य स्थिरमासनमात्मन ।
नात्युच्छ्रित नातिनीच चैलाजिनकुशोत्तरम् ॥

'અતિ ઊચુ નહિ, તેમ અતિ નીચુ નહિ, જેમા નીચે દર્ભ, તે પર મૃગચર્મ અને તે પર વસ્ત્ર પાથરેલ હોય એવુ પોતાનુ સ્થિર આસન પવિત્ર દેશમા સ્થાપન કરીને (મનને એકાગ્ર કરી, ચિત્ત અને ઇંદ્રિયોની ક્રિયા ઓ વશ કરી અત કરણની શુદ્ધિ માટે યોગાભ્યાસ કરવો)

શ્રીગોરક્ષશતકમા પણ લગભગ આવા જ વચનો ઉચ્ચારેલાં છે —

एकान्ते विजने देशे पवित्रे निरुपद्रवे ।
कम्बलाजिनवस्त्राणामुपर्यासनमभ्यसेत ॥

'ઉપદ્રવ વિનાના પવિત્ર ને નિર્જન એવા એકાત દેશમા કબલ, મૃગચર્મ અને વસ્ત્રની ઉપર આસનનો અભ્યાસ કરવો'

આ રીતે જૈન ધર્મમા આસન સબધી શો વિધિ કહ્યો છે?

ઉ૦—જૈન ધર્મમા ધ્યાનસિદ્ધિ માટે કાયોત્સર્ગની અવસ્થા પસદ કરવામા આવે છે તે ઊભા રહીને કરવો જોઇએ કદાચ એ રીતે ન થઈ શકે એમ હોય તો બેસીને કે સૂઇને પણ કરી શકાય

ઊભા રહીને કાયોત્સર્ગ કેવી રીતે કરવો જોઈએ ? તેનુ વર્ણન આવશ્યકનિર્યુક્તિમા નીચે પ્રમાણે પ્રાપ્ત થાય છે —

चउरगल मुहपत्ती, उज्जूए टव्वहत्थ रयहरण ।
वोसट्ठचत्तदेहो, काउस्सग्ग करिज्जाहि ॥ १५४५ ॥

'(બને પગ સીધા ઊભા રાખી, આગળના ભાગમા) ચાર આગળ જેટલુ (અને પાછળના ભાગમા કઇક ઓછુ) અતર રાખવુ તે વખતે સીધા લટકતા રાખેલા (જમણા હાથમા) મુહપત્તી અને ડાબા હાથમા રજોહરણ ગ્રહણ કરવા પછી દેહભાવનાનો સપૂર્ણ ત્યાગ કરવા પૂર્વક કાર્યોત્સર્ગ કરવો'

મૂલાચારના ષડાવશ્યકાધિકારમા કહ્યુ છે કે—

वोसरिय बाहुजुगलो, चदुरगुलमतरेण समपादो ।
सव्वगचलणरहिओ, काउस्सग्गो विसुद्धो दु ॥ १५१ ॥

'જેમા પુરુષ બને હાથ લાબા કરીને સમપાદ ઉભો રહે છે અને બે પગ વચ્ચે ચાર આગળનુ અતર રાખે છે તથા શરીરના કોઈ પણ અગોને હલાવતો નથી, તે કાયોત્સર્ગ વિશુદ્ધ છે'

તાત્પર્ય કે કાયોત્સર્ગ કરવા ઇચ્છનારે બને પગ સીધા રાખીને ઊભા રહેવુ જોઇએ, તેમા આગળના ભાગમા ચાર

આગળ જેટલુ અને પાછળના ભાગમા તેવી કઈક ઓછુ અતર રાખવુ જોઈએ આવી રીતે ઊભા રહેવાથી લાબા વખત સુધી સારી રીતે ઊભા રહી શકાય છે પછી બને હાથો સીધા નીચે લટકતા રાખવા જોઈએ તે વખતે સયમના ખાસ ઉપકરણો મુહપત્તી અને રજોહરણ અનુક્રમે જમણા તથા ડાબા હાથમા રાખવા જોઈએ અને પછી દેહનુ જરા પણ હલનચલન ન થાય તે રીતે સ્થિર ઊભા રહીને કાયાનો ઉત્સર્ગ કરવો જોઇએ, અર્થાત્ શરીર પરનુ તમામ મહત્વ છોડી દઈને દઈને ધ્યાનમા મગ્ન થવુ જોઈએ આવશ્યક નિર્યુક્તિમા કહ્યુ છે કે—

वासी-चंदण-कप्पो, जो मरणे जीविए य समसण्णो ।
देहे य अपडिबद्धो, काउस्सग्गो हवइ तस्स ॥ १४८ ॥

'શરીરને કોઈ તીક્ષ્ણ ધારવાળા વાસલાથી છેદી નાખે કે તેના પર અત્યત શીતલતાદાયક એવો ચદનનો લેપ કરે અથવા જીવન ટકે કે તેનો જલ્દી અત આવે, છતા જે દેહ ભાવનાથી ખરડાય નહિ અને મનને બરાબર સમભાવમા રાખે, તેને કાયોત્સર્ગ સિદ્ધ થાય છે'

આ રીતે ઊભા રહીને કાયોત્સર્ગ કરતી વખતે નીચેના ઓગણીશ દોષો પૈકી કોઇ દોષનુ સેવન ન થાય તેની કાળજી રાખવી જોઇએ —

૧ ઘોટકદોષ-ઘોડાની પેઠે એક પગ ઊચો રાખવો કે વાકો રાખવો તે
૨ લતાદોષ-વાયુથી વેલડી હાલે, તેમ શરીરને હલાવવું તે

૩ સ્તમ્ભાદિદોષ–થાભલા વગેરેને ઓઠીગણ દઈને ઊભા રહેવુ તે

૪ માલદોષ–ઉપર મેડી અથવા માળ હોય તેને મસ્તક ટેકવીને ઊભા રહેવુ તે

૫ ઉધિદોષ–ગાડાની ઉધની પેઠે પગના અગૂઠા તથા પાની મેળવીને ઊભા રહેવુ તે

૬ નિગડદોષ–નિગડમા પગ નાખ્યા હોય તેની માફક પગ પહોળા રાખવા તે

૭ શબરીદોષ–નગ્ન ભીલડીની પેઠે ગુહ્ય સ્થાનકે હાથ જોડી રાખવા તે

૮ ખલિણદોષ–ઘોડાના ચોકડાની પેઠે રજોહરણ રાખી ઊભા રહેવુ તે

૯ વધૂદોષ–નવપરિણીત વધૂની પેઠે માથુ નીચુ રાખવુ તે

૧૦ લમ્બોત્તરદોષ–નાભિની ઉપર અને ઢીચણથી નીચે જાનુ સુધી લાબુ વસ્ત્ર રાખવુ તે (સાધુએ નાભિથી નીચે અને ઢીચણથી ચાર આગળ ઉપર ચોળપટ્ટો પહેરવાનુ વિધાન છે, તેને લક્ષ્યમા રાખીને આ દોષ કહેલો છે)

૧૧ સ્તનદોષ–ડાસમચ્છરના ભયથી, અજ્ઞાનથી અથવા લજ્જાથી હૃદયને આચ્છાદિત કરી સ્ત્રીની પેઠે ઢાકી રાખવું તે

૧૨ સયતિદોષ–શીતાદિકના ભયથી સાધ્વીની જેમ બને સ્કધ ઢાકી રાખવા એટલે સમગ્ર શરીર આચ્છાદિત રાખવુ તે

૧૩ ભ્રૂ—અંગુલિદોષ—સૂત્રોના આલાપક (આલાવા) ગણવા માટે અથવા સંખ્યા માટે આંગળીનું આલંબન લેવું કે પાંપણના ચાળા કરવા તે

૧૪ વાયસદોષ—કાગડાની પેઠે ડોળા ફેરવવા તે

૧૫ કપિત્થદોષ—પહેરેલા વસ્ત્રો પરસેવાથી મલિન થશે એમ જાણીને તેને ગોપવી રાખવાં તે

૧૬ શિરકંપદોષ—યક્ષાવિષ્ટની માફક માથુ ધુણાવવુ તે

૧૭ મૂકદોષ—મૂગાની માફક 'હું હું' કરવુ તે

૧૮ મદિરાદોષ—સૂત્રના આલાપક ગણતા મદિરા પીધેલા ની માફક બડબડાટ કરવો તે

૧૯ પ્રેક્ષ્યદોષ—વાનરની પેઠે મો ફેરવી આસપાસ જોયા કરવુ અને હોઠ હલાવવા તે

આ ત્રણ દોષો પૈકી લબોત્તર, સ્તન અને સંયતિ એ ત્રણ દોષ સાધ્વીને હોય નહિ, કેમકે એનુ શરીર વસ્ત્રાવૃત્ત હોય છે શ્રાવિકાને માટે આ ત્રણ ઉપરાંત નીચુ જોવાની છૂટ હોય છે, એટલે તેને વધૂદોષ લાગતો નથી

બેસીને કે સૂઈને કાયોત્સર્ગ કરતી વખતે જૈન સાધકો સૂકા ઘાસનુ કે ગરમ કામળનુ આસન બિછાવે છે, પણ મૃગચર્મનો ઉપયોગ કરતા નથી, કારણ કે જીવહિંસાના કારણે તેને નિષિદ્ધ ગણવામા આવ્યુ છે

પ્ર૦—કાયોત્સર્ગાદિ આસનો ગ્રહણ કરતી વખતે મુખમુદ્રા કેવી રાખવી જોઈએ ?

૬૦—શ્રી હેમચંદ્રાચાર્યે યોગશાસ્ત્રના ચોથા પ્રકાશમાં કહ્યું છે કે—

सुखासनसमासीनः सुश्लिष्टाधरपल्लवः ।
नासाग्रन्यस्तदृग्द्वंद्वो दन्तैर्दन्तानसंस्पृशन् ॥ १३५ ॥
प्रसन्नवदनः पूर्वाभिमुखो वाप्युदङ्मुखः ।
अप्रमत्तः सुसंस्थानो ध्याता ध्यानोद्यतो भवेत् ॥ १३६ ॥

'લાંબા વખત સુધી સુખે બેસી શકાય તેવું કોઈ પણ આસન ગ્રહણ કરી, (અહીં અમુક જ આસન ગ્રહણ કરવું તેવો આગ્રહ નથી) પવન બહાર ન જાય તેવી રીતે મજબુતાઈથી બંને હોઠો બંધ કરી, નાસિકાના અગ્રભાગ ઉપર બંને દૃષ્ટિ સ્થાપન કરી, ઉપરના દાંતો સાથે નીચેના દાંતોનો સ્પર્શ ન થાય તેવી રીતે દાંતોને રાખી, (દાંતની સાથે દાંત લાગવાથી મન સ્થિર થતું નથી) રજો-તમો-ગુણ રહિત ભ્રૂકુટિના વિક્ષેપો વિનાનું પ્રસન્ન મુખ કરી, પૂર્વ સન્મુખ કે ઉત્તર સન્મુખ બેસી (અથવા જિનેશ્વરની પ્રતિમા સન્મુખ બેસી) મેરુદંડને અક્કડ રાખી, અપ્રમત્ત બની ધ્યાતાએ ધ્યાન કરવા માટે ઉદ્યમ કરવો.'

પ્ર૦—પતંજલિ મુનિએ યોગદર્શનમાં આસનસિદ્ધિનો લાભ જણાવતાં કહ્યું છે કે ततो द्वन्द्वानभिघातः । (સાધન પાદ, સૂત્ર ૪૮) તે આસનનો જય કરવાથી સાધક યોગી શીતોષ્ણાદિ દ્વંદ્વોવડે અભિભવ પામતો નથી તાત્પર્ય કે આસનસિદ્ધિ યોગીને શીતઉષ્ણ તથા ક્ષુધાતૃષાદિ દ્વંદ્વો પીડતા નથી આ રીતે જૈન પરંપરામાં આસનસિદ્ધિ કે કાયોત્સર્ગનું ફળ શું બતાવ્યું છે?

આવશ્યકનિર્યુક્તિમા કહ્યુ છે કે—

देहमइ-जड्डसुद्धी, सुहदुक्खतितिक्खया अणुप्पेहा ।
झायइ य सुहं झाणं, एयग्गो काउस्सग्गंमि ॥ १४८२ ॥

'કાયોત્સર્ગમા એકાગ્ર થનારના દેહની જડતા નાશ પામે છે અને મતિની શુદ્ધિ થાય છે, તેનામા સુખ દુઃખ સહન કરવાની શક્તિ આવે છે, તે સૂક્ષ્મ ચિંતન કરી શકે છે અને શુભ ધ્યાન ધરી શકે છે

શ્રીશુભચંદ્ર ગણિએ જ્ઞાનાર્ણવના અઠ્ઠાવીસમા પ્રકરણમા કહ્યુ છે કે—

वातातपतुषाराद्यैर्जन्तुजातैरनेकशः ।
कृतासनजयो योगी खेदितोऽपि न खिद्यते ॥ ३२ ॥

'જે યેાગી આસનને જિતી લે છે, તે પવન, તાપ, ધુમ્મસ, શીત, આદિથી તથા અનેક જંતુઓ વડે અનેક જાતની પીડા પામતો છતા ખેદને પ્રાપ્ત થતેા નથી' તાત્પર્ય કે આ બધા પરીષહેા સહન કરવાની તેનામા તાકત આવી જાય છે

૧૧-પ્રાણાયામ

પ્ર૦—પતંજલિ મુનિ આદિ અન્ય યેાગવિશારદેાએ આસન પછી પ્રાણાયામ અને પ્રત્યાહારને મૂક્યા છે અને જૈન યોગસાધનામા ઠાણ પછી સીધેા સૂત્રાર્થચિંતનનો ક્રમ બતાવ્યો છે, તેમા શુ રહસ્ય છે?

ઉ૦—આવશ્યકનિર્યુક્તિમા उसासं न निरुंभइ ઉચ્છ્વાસનો-શ્વાસેાચ્છ્વાસનેા બળાત્કારે નિરેાધ કરવેા નહિ

વગેરે વચનો કહેલા છે અને તેના સારરૂપે શ્રીહેમચંદ્રાચાર્યે યોગશાસ્ત્રના છઠ્ઠા પ્રકાશમાં જણાવ્યું છે કે—

तन्नाप्नोति मनःस्वास्थ्यं, प्राणायामैः कदर्थितम् ।
प्राणस्यायमने पीडा, तस्यां स्याच्चित्तविप्लवः ॥४॥

पूरणे कुम्भने चैव रेचने च परिश्रमः ।
चित्तसंक्लेशकरणान्मुक्तेः प्रत्यूहकारणम् ॥ ५ ॥

પ્રાણવાયુના નિગ્રહથી કદર્થના પામેલું મન સ્વસ્થતા પામતું નથી, કેમકે પ્રાણવાયુનો નિગ્રહ કરતાં શરીરને પીડા થાય છે વળી પૂરક, કુંભક અને રેચક કરવામાં પરિશ્રમ પડે છે અને પરિશ્રમ કરવાથી મનમાં સંકલેશ થાય છે કે જે સ્થિતિ મોક્ષસાધનામાં વિઘ્નરૂપ છે'

તે સંબંધી શ્રી શુભચંદ્રાચાર્યે જ્ઞાનાર્ણવના ત્રીસમા પ્રકરણમાં કહ્યું છે કે—

वायोः संचारचातुर्यमणिमाद्यङ्गसाधनम् ।
प्रायः प्रत्यूहबीजं स्यान्मुनेर्मुक्तिमभीप્सतः ॥ ६ ॥

'પવનસંચારનું ચાતુર્ય શરીરને સૂક્ષ્મસ્થૂલ (હળવું ભારે) વગેરે કરવાનું સાધન છે, એથી મુક્તિની વાંછા કરનારા મુનિને તે પ્રાયઃ વિઘ્નનું કારણ થાય છે અર્થાત્ તે સિદ્ધિના લોભમાં પડી મોક્ષમાર્ગને ચૂકી જાય છે, એવું પણ બને છે'

किमनेन प्रपञ्चेन स्वसन्देहार्त्तहेतुना ।
सुविचार्यैव तज्ज्ञेयं यन्मुक्तेर्बीजमग्रिमम् ॥ ७ ॥

'આ પવનસચારની ચતુરાઈના પ્રપચથી શો લાભ ? કેમકે તે આત્માના સદેહ અને પીડા (આર્તધ્યાન)નુ કારણ છે આ પ્રમાણે સારી રીતે વિચાર કરીને જે મુક્તિ પ્રધાન કારણ છે, તેને જ જાણે અર્થાત્ શુભ ધ્યાન વડે આત્માનો સાક્ષાત્કાર કરવાનો જ પ્રયત્ન કરે'

सविग्नस्य प्रशान्तस्य वीतरागस्य योगिन ।
वशीकृताक्षवर्गस्य प्राणायामो न शस्यते ॥ ८ ॥

'જે મુનિ સસારના દેહભોગોથી વિરક્ત છે, જેના કષાય મદ છે, જે વીતરાગ અને જિતેન્દ્રિય છે, એવા યોગીને પ્રાણાયામ શોભતો નથી'

नातिरिक्त फल सूत्रे प्राणायामात्मकीर्तितम् ।
अतस्तदर्थमस्माभिर्नातिरिक्त कृत श्रम ॥ ११ ॥

'સિદ્ધાન્તોમા એટલે જૈન સૂત્રોમા આ પ્રાણાયામથી કઈ અધિક ફળ કહ્યુ નથી, એથી અમોએ તેને માટે અધિક શ્રમ કર્યો નથી'

આ વિવેચનનુ તાત્પર્ય એ છે કે જૈન યોગસાધકો સસારથી વિરક્ત હોય છે અને ચારિત્રનિર્માણ માટે તેઓ વિષય તથા કષાયને જીતવા માટે પ્રારભથી જ પ્રયત્નશીલ હોય છે, એટલે પ્રાણાયામની પ્રક્રિયા વિના પણ મનને ઇંદ્રિયોના વિષયમાથી ખેચી લઈ સીધો પ્રત્યાહાર કરી શકે છે અને એ રીતે પોતાનુ મન સૂત્રાર્થના ચિ તનમા કે ધર્મધ્યાનમા સારી રીતે જોડી શકે છે તેથી આસન પછી પ્રાણાયામ

અને પ્રત્યાહારનું સ્પષ્ટ વિધાન ન કરતા સૂત્રાર્થચિંતન કે ધર્મધ્યાન કહ્યુ છે આમ છતા શ્રીમાન્ હરિભદ્રસૂરિજી મહારાજે યોગદૃષ્ટિસમુચ્ચયની ચોથી દૃષ્ટિમા ભાવપ્રાણાયામનુ વિધાન કર્યું છે ત્યા બહિરાત્મભાવનો રેચક, અંતરાત્મભાવનો પૂરક અને સ્થિરતાનો કુંભક બતાવ્યો છે ઉપાધ્યાય શ્રી યશોવિજયજી મહારાજે પણ યોગદૃષ્ટિ સ્વાધ્યાયમા આજ વાત કહી છે 'બાહ્યભાવ રેચન ઇહાજી, પૂરણ અંતરભાવ, તત્પરતા કુંભક ગુણેજી' વગેરે

૧૨–પ્રત્યાહાર

શ્રી હેમચંદ્રાચાર્યે યોગશાસ્ત્રમા પ્રત્યાહારની આવશ્યકતાનો સ્પષ્ટ ઉલ્લેખ કર્યો છે

इन्द्रियै सममाकृष्य, विषयेभ्य प्रशान्तधी ।
धर्मध्यानकृते पश्चात् मन कुर्वीत निश्चलम् ॥ ६ ॥

'(શબ્દ, રૂપ, ગંધ, રસ અને સ્પર્શ એ પાંચ) વિષયોમાથી ઇંદ્રિયો સાથે મનને સારી રીતે ખેંચી લઈ અત્યંત શાંત બુદ્ધિવાળાએ ધર્મધ્યાન કરવા માટે મનને નિશ્ચલ કરી રાખવુ '

શ્રી શુભચંદ્રાચાર્યે પણ જ્ઞાનાર્ણવના ત્રીશમા પ્રકરણમા પ્રત્યાહારની પ્રશંસા કરતા જણાવ્યુ છે કે—

समाकृष्येन्द्रियार्थेभ्य साक्ष चेत प्रशान्तधी ।
यत्र यत्रेच्छया धत्ते स प्रत्याहार उच्यते ॥ १ ॥

* સ્પર્શલાલસા, રસલાલસા, ગંધલાલસા, રૂપલાલસા અને શબ્દલાલસા એ વિષય કહેવાય છે અને ક્રોધ, માન, માયા તથા લોભ એ કષાયો કહેવાય છે

'જે પ્રશાન્તબુદ્ધિ મુનિ ઇન્દ્રિયોના વિષયમાંથી પોતાની ઇન્દ્રિયો અને મનને ખેંચી લઈને જ્યાં જ્યાં પોતાની ઇચ્છા હોય ત્યાં ત્યાં મનને સ્થાપન કરે તે પ્રત્યાહાર કહેવાય છે.'

निःसंगसंवृतस्वान्तः कूर्मवत्संवृतेन्द्रियः ।
यमी समत्वमापन्नो ध्यानतन्त्रे स्थिरीभवेत् ॥ २ ॥

'જેનું મન નિઃસંગ અને સંવૃત થયું છે, એટલે જેને પુદ્‌ગલનો કોઈ સંગ ગમતો નથી કે વિષયમાં રાચવાનું પસંદ નથી તથા જેણે કાચબાની માફક પોતાની ઇન્દ્રિયોનો સંકોચ કર્યો છે, એવો મુનિ સમત્વ પ્રાપ્ત કરીને એટલે રાગદ્વેષથી રહિત થઈને ધ્યાનક્રિયામાં સ્થિર થઈ શકે છે'

૧૩–ધારણા

પ્ર૦—ધારણા માટે જૈન મહર્ષિઓનો શું મત છે?

ઉ૦—જૈન મહર્ષિઓ ધ્યાનસિદ્ધિ માટે ધારણાને ઉપયોગી માને છે તે માટે આવશ્યકનિર્યુક્તિમાં કહ્યું છે કે—

चेयणमचेयणं वा वत्थुं अवलंबिउं घणं मनसा ।
झायइ सुअमत्थं वा, दवियं तप्पज्जए वा वि ॥१४६६॥

'ચેતન અથવા અચેતન વસ્તુનું મનથી દૃઢ આલંબન લઈને સૂત્ર અને અર્થનું ધ્યાન ધરવું અથવા દ્રવ્ય અને તેના પર્યાયોનું ચિંતન કરવું અહીં ચેતન અથવા અચેતન વસ્તુનું મનથી જે દૃઢ આલંબન લેવાનું કહ્યું છે, તે

ધારણાજ છે વળી ષડાવશ્યકાધિકારે અરિહંતચેઇઆણં સૂત્રમાં सद्धाए मेहाए धीइए धारणाए अणुप्पेहाए वड्ढमाणिए ठामि काउस्सग्गं–વધતી જતી શ્રદ્ધાથી, મેધાથી, ધૃતિથી, ધારણાથી અને અનુપ્રેક્ષાથી હું કાયોત્સર્ગમાં સ્થિર થાઉં છું' એવા શબ્દો આવે છે, તે ધારણાનું મહત્ત્વ સ્પષ્ટ કરે છે

તેમજ શ્રી હેમચંદ્રાચાર્યે યોગશાસ્ત્રના છઠ્ઠા પ્રકાશમાં કહ્યું છે કે—

नाभीहृदयनासाग्रभालभ्रूतालुदृष्टय ।
मुखं कर्णौ शिरश्चेति ध्यानस्थानान्यकीर्तयन् ॥ ७ ॥

'નાભી, હૃદય, નાસિકાનો અગ્રભાગ, કપાલ, આંખના ભવાં, તાળવું, નેત્ર, મુખ, કાન અને મસ્તક એ ધ્યાન કરવાના સ્થાનો કહેલા છે'

एषामेकत्र कुत्रापि स्थाने स्थापयतो मन ।
उत्पद्यन्ते स्वसंवित्तेर्बहव प्रत्यया किल ॥ ८ ॥

'આ સ્થાનો પૈકી કોઈ પણ એક સ્થાને મનને લાંબો વખત સ્થાપન કરવાથી સ્વસંવેદન થાય (પ્રતીતિ થાય) એવા અનેક પ્રત્યયો ઉત્પન્ન થાય છે'

શ્રીમહાવીર પ્રભુએ સાધનાકાલ દરમિયાન એક માટીનાં ઢેફા પર અનિમેષ દૃષ્ટિ રાખીને આખી રાત્રિ વ્યતીત કરી હતી, એ બીના સુપ્રસિદ્ધ છે

તાત્પર્ય કે જૈન મહર્ષિઓ ધ્યાનસિદ્ધિ માટે ધારણાને ઉપયોગી માને છે

૧૪–અધ્યાત્મ અને ભાવના

પરંતુ અહીં એ વાતની સ્પષ્ટતા કરવી જોઈએ કે જૈન મહર્ષિઓ યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર અને ધારણાના સ્થાને અધ્યાત્મ અને ભાવના એ બે શબ્દોનો જ વિશેષ પ્રયેાગ કરે છે અને તેનાથી ધ્યાનસિદ્ધિ ખૂબ સરલતાપૂર્વક થાય છે, એમ માને છે

પ્ર૦—અહીં અધ્યાત્મની વ્યાખ્યા શું કરવામાં આવી છે?

ઉ૦—અપ્રમાદી બનીને સન્માર્ગમાં પ્રવૃત્તિ કરવી તે અધ્યાત્મ

પ્ર૦—અહીં ભાવનાથી શું સમજવાનું છે?

ઉ૦—અહીં ભાવનાથી ભાવની વિશુદ્ધ કરે તેવું વિશિષ્ટ ચિંતન સમજવાનું છે કે જેને માટે અનુપ્રેક્ષા એવેા અન્ય શબ્દ પણ વપરાયેલેા છે જૈન શાસ્રોમાં તેના બાર પ્રકારેા માનવામાં આવ્યા છે, તે આ પ્રમાણે. (૧) અનિત્યભાવના, (૨) અશરણ ભાવના, (૩) સંસારભાવના, (૪) એકત્વભાવના, (૫) અન્યત્વભાવના, (૬) અશુચિ ભાવના, (૭) આશ્રવભાવના, (૮) સંવરભાવના, (૯) નિર્જરાભાવના, (૧૦) ધર્મસ્વાખ્યાતભાવના, (૧૧) લેાક સ્વરૂપભાવના, અને (૧૨) બેાધિદુર્લભભાવના અહીં એટલું સ્પષ્ટ કરવું આવશ્યક છે કે કાયેાત્સર્ગમાં ઊભા રહીને સૂત્ર અને અર્થનું જે ચિંતન કરવાનું છે કે ધર્મધ્યાનમાં જે સ્થિર થવાનું છે, તેનેા સર્વ સાર આ બાર ભાવનાઓમાં આવી જાય છે

પ્ર૦—અનિત્યભાવનાથી શું ચિંતવવામાં આવે છે?

ઉ૦—અનિત્યભાવનાથી બાહ્ય સંયોગો શરીર, યૌવન, સંપત્તિ, અધિકાર, ઉપરાંત અભ્યન્તર વિકલ્પો વગેરેની અનિત્યતા ચિંતવવામાં આવે છે, જેથી તેમાં કોઈ જાતનો મોહ રહે નહિ

પ્ર૦—અશરણભાવનાથી શું ચિંતવવામાં આવે છે?

ઉ૦—અશરણભાવનાથી એમ ચિંતવવામાં આવે છે કે સંસારી સંબંધીઓ કે સંસારના સાધનો જીવને વ્યાધિ, જરા, મૃત્યુ વગેરેના અકથ્ય દુઃખોમાંથી બચાવી શકતા નથી, માટે તેણે અરિહંત, સિદ્ધ, સાધુ અને કેવલિપ્રજ્ઞપ્ત ધર્મનું શરણ અંગીકાર કરવું જોઈએ

પ્ર૦—સંસારભાવનાથી શું ચિંતવવામાં આવે છે?

ઉ૦—સંસારભાવનાથી એમ ચિંતવવામાં આવે છે કે આ જગતમાં માતા, પિતા, પુત્ર, પત્ની વગેરે સંબંધો વિચિત્ર છે, કેમકે માતા તે પત્ની પણ બને છે અને પત્ની તે માતા પણ બને છે એકેક જીવની સાથે આત્માને અનંત કાળમાં સર્વ પ્રકારના સંબંધ થયા છે, ત્યાં સાંસારિક સંબંધોને મહત્ત્વ શું આપવું? પૌદ્ગલિક સુખનો અનુભવ થાય છે, તે એક પ્રકારની માયાજાળ છે અથવા મોહમદિરાના પાનથી ઉત્પન્ન થયેલો એક પ્રકારનો ભ્રમમાત્ર છે વળી સંસારના સર્વ વ્યવહારો સારહીન છે, એટલે તેમાં રંગાવું નહિ

પ્ર૦—એકત્વભાવનાથી શું ચિંતવવામાં આવે છે?

ઉ૦—એકત્વભાવનાથી આત્માનું એકલપણું ચિંત-

વામા આવે છે જેમકે 'હુ એકલો છુ જેમને હુ માતા, પિતા, ભાઈ, ભગિની, પત્ની, પુત્ર, સગાવહાલા કે મિત્રો તરીકે ઓળખુ છુ, તેમા કોઈ મારુ નથી, તેમ પણ હુ કોઈનો નથી આ સસારમા એકલો આવ્યો છુ ને એકલો જ જવાનો છુ, માટે મારા આત્માની ચિતા કરુ, આત્મ કલ્યાણમા જ મગ્ન રહુ '

પ્ર૦—અન્યત્વભાવનાથી શુ ચિતવવામા આવે છે?

ઉ૦—અન્યત્વભાવનાથી આત્મ અને અનાત્મ વસ્તુઓનુ અન્યત્વ ચિતવવામા આવે છે જેમકે 'હે આત્મન્! જે તારુ છે તે તારી પાસે જ છે બીજુ એટલે હાથી, ઘોડા, ગાય, ભેસ, નોકર, ચાકર, હાટ, હવેલી, બાગબગીચા, સગાવહાલા વગેરે કઈ પણ તારુ નથી બધુ પર છે, તેથી તારી પાસે રહેવાનુ નથી આમ સમજીને આત્મસ્વભાવમા—નિજાનદમા મગ્ન રહેવુ એ જ ઇષ્ટ છે'

પ્ર૦—અશુચિભાવનાથી શુ ચિતવવામા આવે છે?

ઉ૦—અશુચિ ભાવનાથી શરીરની અશુચિ ચિતવવામા આવે છે જેમકે 'હે ચેતન, ! અસુદર, અપવિત્ર અને અશુચિના ભડાર સમા આ દેહમા તુ શાને મોહ પામે છે? તુ એને ગમે તેટલી વાર નવડાવીશ, ધોઈશ કે તેલ વગેરેના મર્દન કરીશ તો પણ એ સુદર રહેવાનુ નથી, કારણ કે સ્વભાવથી જ તે અપવિત્ર છે ગમે તેવા ઊચા સુગધી પદાર્થો પણ એના સસર્ગથી થોડી વારમા અપવિત્ર થઈ જાય છે, એવા આ અપવિત્ર—અશુચિમય શરીરને વિષે મોહ

શો ગખવો ? તેમજ બીજાના બહારથી રૂપાળા દેખાતા શરીર તરફ શુ આકર્ષાવુ ?

પ્ર૦—આસ્રવભાવનાથી શુ ચિતવવામા આવે છે ?

ઉ૦—આસ્રવભાવનાથી કર્મનો જે પ્રવાહ આત્મા ભણી આવી રહ્યો છે, તે સબધી વિચારણા કરવામા આવે છે જેમકે 'હે ચેતન ! ભોગવાઈને નિર્જગતા કર્મો થોડા હોય અને આવનારા કર્મો વધારે હોય તો મુક્તિ શી રીતે મળે ? માટે તુ નવીન કર્મોને લઇ આવનારા પાચ આસ્રવદ્વારો–ને જલ્દી બધ કરી દે'

પ્ર૦—સવરભાવનાથી શુ ચિતવવામા આવે છે ?

ઉ૦—સવર ભાવનાથી આસ્રવને રોકનારા ઉપાયો સબધી ચિતન કરવામા આવે છે જેમ કે 'હે ચેતન ! તુ સમ્યક્ત્વવડે મિથ્યાત્વનો નિરોધ કર, વ્રત–પચ્ચખાણ વડે અવિરતિનો નિરોધ કર, પ્રબલ પુરુષાર્થ વડે પ્રમાદનો નિરોધ કર, ક્ષમાવડે ક્રોધનો નિરોધ કર, નમ્રતા વડે માનનો નિરોધ કર, સરલતા વડે માયાનો નિરોધ કર, સતોષ વડે લોભનો નિરોધ કર અને મનોગુપ્તિ, વચનગુપ્તિ તથા કાયગુપ્તિ વડે મન, વચન અને કાયાની તમામ અશુભ પ્રવૃત્તિઓનો નિરોધ કર'

પ્ર૦—નિર્જરાભાવનાથી શુ ચિતવવામા આવે છે ?

ઉ૦—નિર્જરાભાવનાથી કર્મની નિર્જરા કયા ઉપાયો વડે થાય તેનુ ચિતન કરવામા આવે છે જેમકે 'હે ચેતન ! પૂર્વ મહર્ષિઓએ પોતાના કર્મો છ બાહ્ય અને છ અભ્યતર એવા બાર પ્રકારના તપોનો આશ્રય લઇને ખપાવ્યા, તો

તુ પણ એ બાર પ્રકારના તપોનો યથાશક્તિ આશ્રય ગ્રહણ કર તુ તપથી જરાયે ડરીશ નહિ નરક, નિગોદ અને તિર્યંચના ભવમા તે જે કષ્ટો સહન કર્યા છે, તેનો તો આ અંશ માત્ર નથી! એ બધા કષ્ટો તે અકામભાવે એટલે ઈચ્છા વિના સહન કર્યા, પણ પરિણામે ભવભ્રમણ મટ્યુ નહિ, તો આ તપનુ કષ્ટ સકામ ભાવથી એટલે ઈચ્છાપૂર્વક સહન કરી લે તો તારો ઉદ્ધાર જરૂર થશે '

પ્ર૦-ધર્મભાવનાથી શુ ચિતવવામા આવે છે?

ઉ૦-ધર્મભાવનાથી ધર્મના સ્વરૂપ, ફલ કે મહિમાનુ ચિતન કરવામા આવે છે જેમકે 'હે ચેતન! વીતરાગ સર્વજ્ઞ શ્રીતીર્થંકર દેવોએ જગતના હિતાર્થે દાન, શીલ, તપ અને ભાવ એ ચાર પ્રકારનો કેવો સરસ ધર્મ ઉપદેશ્યો છે? તેનુ તુ યથાશક્તિ પાલન કર હે ચેતન! આ જગતમા પ્રાણીઓને જે કઈ સુખ દેખાય છે, તે ધર્મનો પ્રતાપ સમજ અને જે કઇ અસુખ-દેખાય છે, તેને અધર્મનો પ્રતાપ સમજ વધારે શુ કહુ? ધર્મ એ કલ્પવૃક્ષ છે કે જે તને સર્વે ઈચ્છિત ફળ આપશે '

પ્ર૦—લોકભાવનાથી શુ ચિતવવામા આવે છે?

ઉ૦—લોકભાવનાથી સમસ્ત લોકનુ એટલે વિશ્વનુ સ્વરૂપ ચિતવવામા આવે છે જેમકે 'આ લોકરૂપી પુરુષ પગ પહોળા કરીને ઊભેલો છે અને તેણે પોતાના બે હાથ કેડ પર રાખેલા છે એક બીજાની નીચે નીચે વિસ્તાર પામતી છત્રાકારે રહેલી રત્નપ્રભા વગેરે સાત નરકો તેના બે પગોને સ્થાને આવેલી છે અને અસખ્ય દ્વીપસમુ

Elegance in Velvet

Rich smooth feminine velvet Such luxury near you. Cholis in 'ASHOK' velvet will bring you many pretty compliments



ASHOK VELVET MANUFACTURING CO PRIVATE LTD



Selling Agents: Messrs. V Chatrabhuj & Co Private Ltd
M J Market, Bombay 2.

દ્વાળો મધ્યલોક તથા સૂર્યચંદ્રાદિ જ્યોતિષચક્ર તેનો કંદોરો છે તેની ઉપર આવેલો બ્રહ્મલોક એ તેની બે કોણીઓ છે અને છેવટે આવેલી સિદ્ધશિલા એ તેનું મસ્તક છે કુલ ચૌદ રજ્જુ પ્રમાણ ઊંચો આ લોક અનાદિ અનંત અકૃત્રિમ અને શાશ્વત છે તથા ધર્મ, અધર્મ, આકાશ, કાલ, પુદ્ગલ અને જીવ એ છ દ્રવ્યોથી ભરેલો છે એની ચારે બાજુ અલોકાકાશ આવેલુ છે

પ્ર૦—બોધિદુર્લભભાવનાથી શુ ચિંતવવામા આવે છે?

ઉ૦—બોધિદુર્લભભાવનાથી બોધિ એટલે સમ્યકત્વ ની દુર્લભતા ચિંતન કરવામા આવે છે જેમકે 'હે ચેતન! સમ્યકત્વની પ્રાપ્તિ અતિ દુર્લભ છે, એમ જાણીને તુ સમ્યક્ત્વને અંગીકાર કર પ્રથમ તુ નિગોદમા હતો કે જ્યા ચૈતન્યશક્તિનો આવિર્ભાવ અતિ અલ્પ હોય છે અને જ્યા અનંત જીવો વચ્ચે મળી એક જ શરીર હોય છે ત્યા અનંતા પુદ્ગલપરાવર્તન સુધી વાસ કર્યા પછી તુ સૂક્ષ્મ અને બાદર પૃથ્વી, પાણી, અગ્નિ, વાયુ અને પ્રત્યેક વનસ્પતિમા ઉત્પન્ન થયો, ત્યા પણ કેવળ દુખ જ હતુ તેમા તે અસખ્યાતા ઉત્સર્પિણી-અવસર્પિણી સુધી ભ્રમણ કર્યું પછી કર્મો કઇંક ઓછા થવાથી તુ બે ઇંદ્રિયવાળો થયો, તેમા સખ્યાતા કાલ સુધી ભ્રમણ કરી અનુક્રમે ત્રણ ઇંદ્રિયોવાળો અને ચાર ઇંદ્રિયોવાળો થયો અને તેમા સખ્યાતો કાલ પસાર કર્યો પછી તે પચેન્દ્રિયમા પ્રવેશ કર્યો અને નરક તથા તિર્યંચગતિમા ઘણો કાલ સુખરહિત

અવસ્થામા પસાર કર્યો એમ કરતા કર્મોનુ પ્રમાણ ઘટ્યુ અને પ્રબળ પુણ્યનો ઉદય થયો, ત્યારે મનુષ્યનો ભવ પામ્યો, માટે તુ જરાયે ગફલતમા રહીશ નહિ સમ્યકત્વ તો ચિતામણિ રત્ન કરતા પણ અધિક છે, માટે પહેલી તકે તેની પ્રાપ્તિ કર અને તેનાથી પ્રાપ્તજ્ઞાનને સમ્યગ્ બનાવ, જેથી ચારિત્ર પણ સમ્યક બને એ રીતે તારો ભવભ્રમણમાથી જલ્દી નિસ્તાર થાય'

આ ભાવનાઓના બળથી ઘણા યોગસાધકો શુક્લ ધ્યાન પર આરૂઢ થયા છે અને પોતાના કર્મો ખપાવી સર્વજ્ઞતા તથા મોક્ષના અધિકારી બન્યા છે, એટલે જૈન યોગસાધનામા તેની ભારે પ્રતિષ્ઠા છે શ્રીશુભચદ્રાચાર્યે જ્ઞાનાર્ણવના બીજા પ્રકરણમા કહ્યુ છે કે—

चितु चित्ते भश भव्य भारना भावशुद्धये ।
या सिद्धान्तमहातन्त्रे देवदेवै प्रतिष्ठिता ॥ ५ ॥

'હે ભવ્ય ! તુ ભાવોની શુદ્ધિ માટે તારા ચિત્તમા બાર ભાવનાઓનુ બરાબર ચિતન કર કે જેના સિદ્ધાત-ગ્રથોમા શ્રી જિનેશ્વરદેવોએ ઘણા વખાણ કરેલા છે'

પ્ર૦—જૈન યોગસાધનામા આ બાર ભાવના ઉપરાત અન્ય કોઇ ભાવનાઓને સ્થાન પ્રાપ્ત થયેલુ છે?

ઉ૦—હા જૈન યોગસાધનામા આ બાર ભાવના ઉપરાત મૈત્રી, પ્રમોદ, કારુણ્ય અને માધ્યસ્થ એ ચાર ભાવનાઓને સ્થાન પ્રાપ્ત થયેલુ છે તેમા મૈત્રીભાવન વડે જગતના સર્વ જીવો મારા મિત્ર છે, પણ કોઇ વૈરી નથી, એવુ ચિતવવામા આવે છે પ્રમોદભાવનાથ

ગુણ જેના ગુણોની અનુમોદના કરવામાં આવે છે ક્યારે હું પણ આવા ગુણોવાળો ક્યારે થઈશ ? એમ વિચારવામાં આવે છે કારુણ્યભાવનાથી જગતના દુખી જીવો પ્રત્યે કરુણા-દયા-રહેમની લાગણી દર્શાવી એના દુખ દૂર કરવામાં આવે છે અને કર્મવિપાકનું રૂપ ચિંતવી કોઈ પણ પાપ કાર્યમાં પ્રવૃત્તિ ન થાય તેની તકેદારી રાખવામાં આવે છે તેમજ માધ્યસ્થ ભાવનાથી બીજાના દોષ તરફ ઉપેક્ષા કરવામાં આવે છે કે જે જીવો કોઈની હિતશિક્ષા ધ્યાનમાં ન લેતાં ગમે તેવું અસદ્વર્તન કરે છે તેથી તેના કાર્યની અનુમોદન કરવામાં આવતી કે નથી તો તેનો તિરસ્કાર કરવામાં આવતો. કર્મવશાત્ પ્રાણીઓની સ્થિતિ આ પ્રકારની હોય છે, તેમાં મારે રાગ કે તિરસ્કાર શા માટે કરવો ? એમ વિચારી પોતાના મનને શાંત રાખવામાં આવે છે શ્રી હેમચંદ્રાચાર્યે ધ્યાનનું સંધાન કરવા માટે આ ચારે ભાવનાઓને રસાયણતુલ્ય માની છે અને બીજા આચાર્યોએ પણ તેની ઘણી પ્રશંસા કરેલી છે કેટલાક તેને ધર્મધ્યાન પણ કહે છે

૧૫-ધ્યાનસિદ્ધિ અને સમાપ્તિ

પ્ર૦—ધ્યાનની ઉપયોગિતા અને તેના પ્રકારો વગેરે અંગે કેટલુંક વિવેચન અત્યાર સુધી કરી ગયા તે સાંભળ્યું, પણ ધ્યાનસિદ્ધિ માટે જૈન મહર્ષિઓનો શો મત છે ?

ઉ૦—જૈન મહર્ષિઓ એની ત્રણ અવસ્થા માને

છે કા તો તે જુદા જુદા વિષયોમા ભટકતુ હોય છે, કા તો તે એક વિષયનો ધારાબદ્ધ વિચાર કરતુ હોય છે, કા તો તે એક વિષય પર એકાગ્ર થયેલુ હોય છે આમાથી પ્રથમ અવસ્થાને ચિતા કહે છે, બીજી અવસ્થાને ભાવના કે અનુપ્રેક્ષા કહે છે અને ત્રીજી અવસ્થાને ધ્યાન કહે છે એમા વિશેષ સમજવાનુ એટલુ છે કે જ્યારે આવી રીતે કોઈ પણ એક વિષય પર મનની એકાગ્રતા એક અત ર્મુહૂર્ત એટલે બે ઘડી કે અડતાલીસ મીનીટ સુધી થાય ત્યારે ધ્યાનસિદ્ધિ થઇ ગણાય છે પરતુ આ વાત છદ્મસ્થો એટલે જેઓ જ્ઞાનાવરણીયાદિ કર્મના આવરણ નીચે હોવાથી હજી સુધી કેવળજ્ઞાનને પ્રાપ્ત કરી શકયા નથી, તેમને અનુલક્ષીને સમજવાની છે, બાકી કેવળજ્ઞાનીને તો વૃત્તિ-વિકલ્પરહિત અનાસગ દશા, સર્વપ્રત્યક્ષ અને યોગનિરોધ એ જ ધ્યાન હોય છે, કે જેનુ વર્ણન શુકલધ્યાનના પ્રસગમા કરી ગયા છીએ અહી પ્રાસગિક જૈનમહર્ષિઓના એ મતની પણ નોધ કરી લઇએ કે જેઓના શરીરનો બાધો અતિ ઉત્તમ કોટિનો હોય તેઓજ આ પ્રકારની ધ્યાનસિદ્ધિ કરી શકે છે અને બાકીના તેનો અમુક અશે અનુભવ લઈને ચિત્તની શાતિ-સમાધિ પ્રાપ્ત કરી શકે છે ધ્યાનનુ ફળ સમતા છે, એટલે તેનાથી સમાધિનો લાભ થવા બાબતમા કોઈ સદેહ નથી

૧૬–યોગના પ્રકારો

પ્ર૦—વૈદિક ધર્મમા યોગના ત્રણ પ્રકારો માનવામા

આવ્યા છે જેમા ભક્તિની પ્રધાનતા છે તે ભક્તિયોગ, જેમા જ્ઞાનની પ્રધાનતા છે તે જ્ઞાનયોગ અને જેમા અનાસક્તપણે કર્મ કરવાની પ્રધાનતા છે તે કર્મયોગ આ રીતે જૈન યોગસાધનામા કોઈ પ્રકારો માનવામા આવ્યા છે ખરા ?

૬૦—વૈદિક ધર્મમા યોગના જે ત્રણ પ્રકારો માનવામા આવ્યા છે, તેની જૈન યોગસાધનામા વિશિષ્ટ રીતે તુલના થઈ શકે એમ છે સમ્યગ્દર્શન એ ભક્તિયોગ છે, કારણ કે તેમા ભક્તિ કે શ્રદ્ધાની મુખ્યતા છે સમ્યગ્જ્ઞાન એ જ્ઞાનયોગ છે, કારણ કે તેમા જ્ઞાનની પ્રધાનતા છે અને સમ્યક્ચારિત્ર એ કર્મયોગ છે, કારણ કે એમા ક્રિયાની પ્રધાનતા છે આ પ્રકારોની ઘટના બીજી રીતે પણ થાય છે શ્રીમાન્ હરિભદ્રસૂરિએ યોગવિંશિકામા સ્થાનાદિગત પાચ પ્રકારના યોગો પૈકી સ્થાન અને વર્ણને કર્મયોગ કહ્યો છે, કારણ કે તેમા સ્થાન એટલે આસન સાક્ષાત્ ક્રિયારૂપ છે અને ઉચ્ચારાતો વર્ણ શબ્દઉચ્ચારણના અશમા ક્રિયારૂપ છે તેમજ અર્થ, આલબન તથા આલબનરહિત યોગને જ્ઞાનયોગ કહ્યો છે, કારણ કે અર્થ વગેરે સાક્ષાત્ જ્ઞાનરૂપ છે

આ તો વૈદિક મતે પ્રરૂપેલા યોગપ્રકારની તુલના થઈ, પણ જૈનાચાર્યોએ ઉક્ત યોગના સ્વતત્ર પ્રકારો વર્ણવેલા છે શ્રીમાન્ હરિભદ્રસૂરિએ યોગવિંશિકામા સ્થાનાદિ પાચ પ્રકારના યોગના ઇચ્છા, પ્રવૃત્તિ, સ્થિરતા અને સિદ્ધિ એ ચાર ચાર પ્રકારો ગણાવ્યા છે, એટલે યોગના કુલ વીશ પ્રકારો

થાય છે આ વીશે પ્રકારનો યોગ પ્રીતિ, ભક્તિ, વચન અને અસગના ભેદથી ચાર ચાર પ્રકારનો છે, એટલે તેના કુલ ભેદો એશી થાય છે

૧૭–ઉપસહાર

આ પ્રશ્નોત્તરી પરથી જૈન ધર્મની યોગ પ્રત્યે કેવી પ્રીતિ છે અને તેની સાધના માટે તેણે કેવા કેવા ઉપાયો કે માર્ગો બનાવેલા છે તેનો પાઠકોને ખ્યાલ આવી ગયો હશે આ વિષયનો વિશદ બોધ થવા માટે યોગબિદુ, યોગદૃષ્ટિસમુચ્ચય, યોગવિંશિકા, યોગશાસ્ત્ર, જ્ઞાનાર્ણવ, ધ્યાનદીપિકા, યોગસાર, અધ્યાત્મસાર, જ્ઞાનસાર આદિ ગ્રથોનો ઊડો અભ્યાસ કરવો જોઈએ અને તે વિષયના ખાસ અનુભવીઓના સપર્કમા આવી તેનુ રહસ્ય બરાબર અવધારી લેવુ જોઈએ

જૈન ધર્મની યોગસાધના પ્રમાણમા સરળ અને સક્રિય છે, ટૂક સમયમા ચિત્તને પ્રશાત અને સ્થિર કરે તેવી છે, એટલે ભારતની યોગપરપરામા તેનુ વિશિષ્ટ સ્થાન છે, એ વાત કોઈ પણ સહૃદય પાઠક ન ભૂલે, એટલી અભ્યર્થના સાથે આ નિબધ સમાપ્ત કરીએ છીએ.

इति शम् ।